EDITA ČEKUOLIENĖ

Flirtas su rudeniu

MOTERŲ KNYGA

TYTO ALBA

EDITA ČEKUOLIENĖ

Flirtas su rudeniu

MOTERŲ KNYGA

VILNIUS 2013

UDK 159.922.1-055.2
Če-103

Iliustravo *Asta Puikienė*

ISBN 978-9986-16-975-8

© Edita Čekuolienė, 2013
© Asta Puikienė, iliustracijos, dizainas, 2013
© „Tyto alba“, 2013

TURINYS

1 dalis APŽVALGOS AIKŠTELĖ GYVENIMO GREITKELYJE

Žvilgsnis nuo keturiasdešimtmečio aukštumos 9
Ar pasas nemeluoja 14
Kodėl prarūgsta jaunystės eliksyras 24
Menopauzė – ne liga, o naujas gyvenimo etapas 29

2 dalis VIENINTELIS (NE)MYLIMAS MANO KŪNAS

Protingas kūnas 37
Ar tikrai gero žmogaus turi būti daug 39
Kitiems atrodome daug gražesnės 44
Pirmyn! Arba į plotį 49
Ką gali ir ko negali pakeisti 55

3 dalis EMOCIJOS IR PROTAS

Svarbiausios emocijos tavo gyvenimo paletėje 61
Baimė ir žlugdo, ir gelbsti 69
Nerimas – įkyrusis moters gyvenimo palydovas 79
Nevaidink, kad nepyksti 87
Apie tikrą ir netikrą depresiją 97
Atsargiai! Prastos nuotaikos užkratas 103
Moterų protas ne menkesnis nei vyrų 108
Be kaltės kalta atmintis 111

4 dalis ŠEIMOS RATAS

Kokie būsime sutuoktiniai, nulemta jau vaikystėje 119
Keletas diplomatinių gudrybių,
padėsiančių bendraujant su sutuoktiniu 126
Metų skirtumo dėlionės 128
Vyrų zyliojimo metas 133
Lėkščių daužymo karas be pralaimėjimo, arba
Kaip tinkamai spręsti šeimos konfliktus 138
Keturi laipteliai iki santuokos rojaus 153
Dešimt antikorozinių priemonių meilei išsaugoti 155

5 dalis AMŽIAUS VAIDMENŲ NOMINACIJOS

Mamos kadencijos pabaiga 160
Uošvės vaidmuo žento režisuojamame spektaklyje 166
Tamsioji „anyta–marti–anyta" virsmo pusė 169
Ypatingas močiutės vaidmuo 173
Savo tėvų globėja 182
Vieniša ir nevieniša vienišė 187
Našlavimas – mirties primesta viengungystė 193
Kaip tapti gera pamote 195

6 dalis DRAUGYSTĖS MENAS

Be pastangų nebus draugų 201
Apie introvertus ir ekstravertus, arba
Kaip įsikrauname gyvybinės energijos 203
Drovumas – ne liga, o ypatingas charakterio bruožas 210
Iki pilnos laimės trūksta tik draugės 215
Ar vyras gali būti „geriausia draugė" 219
Brandžios draugystės skonis 223
Šeimos draugai – tavo šeimos veidrodis 229
Kaip atsikratyti nepageidaujamų draugų 232
Vienatvė skatina ieškoti poros 233
Apie draugystę su savimi 238
Reikia keistis, kad kiti tavęs nekamuotų 246

7 dalis KAD DARBAS TEIKTŲ MALONUMĄ

Karjeros kelias be pabaigos 251
Nepainiokime darbo ir namų 253
Darboholikė didžiuojasi serganti darbu 256
Karjera – ne tik jaunųjų privilegija 261
Kodėl nejauku bendrauti su šefu 264
Į naują darbovietę – be senų nuoskaudų 270
Bendradarbiai. Kodėl negalime būti vieno kraujo? 273
Kai darbovietėje sklando meilės angelas 280
Už stresą darbe mokame ne tik sveikata 286
Atostogos – dalykas rimtas 293
Emigracijos anatomija 306

8 dalis NETEKČIŲ PAMOKOS

Permainos moko gyvenimo išminties 313
Ir mėšlo krūva gali teikti džiaugsmo 316
Tuščio lizdo liūdesys ir skausmas 322
Pavojingos skyrybų kryžkelės 327
Prarasti darbą – ne tragedija. Gal jau laikas jį keisti? 334
Artimųjų mirtis – didžiojo išsiskyrimo pamoka 338
Liga – didinamasis stiklas, leidžiantis įsižiūrėti į savo gyvenimą 344
Savižudybė. Kaip nepralaimėti karo su savimi 354

9 dalis MOTERŲ NUODĖMĖS

Pirkimo manija. Tik neskubėkime savęs smerkti! 361
Neištikimybė. Kas vilioja į svetimą glėbį? 373
Pavydžiu savo dukrai 378
Artimųjų šnipė 380
Netvarka namuose – vidinės netvarkos atspindys 383
Netikę įpročiai slepia dideles bėdas 390
Paskalos – svetimų kaulelių narstymo žaidimas 393
Apie savanaudišką ir kilnų melą 397
Neatsispyrusi taurelės pagundai 401

10 dalis 10 BŪDŲ, KAIP PASIJUSTI LAIMINGESNEI

Mylėk save ir būsi mylima 409
Ilgink ir lengvink savo gyvenimą humoru 412
Nekaupk nuoskaudų 414
Paplepėk su draugais 416
Atsikratyk pesimistinių nuotaikų 420
Atsikratyk streso 422
Nesiek tobulybės 425
Pasirūpink, kad nepristigtum laimės hormonų 428
Nebijok apkalbų 432
Flirtuok su rudeniu 434

Vietoj epilogo 438

1 dalis

APŽVALGOS AIKŠTELĖ GYVENIMO GREITKELYJE

Žvilgsnis nuo keturiasdešimtmečio aukštumos

Kai už pečių lieka keturiasdešimt metų, dažnai klaidingai manome, jog tai – gyvenimo pusiaukelė. Tačiau nei asmeniniai pojūčiai, nei statistika šio fakto nepatvirtina. Vidutiniškai lietuvių moterų gyvenimo trukmė vis dar nesiekia aštuonių dešimčių, vyrai gyvena dešimčia metų trumpiau. O netolima, vos dviejų su puse šimtmečių, praeitis patvirtina, kad keturios dešimtys buvo dažniausiai ant antkapinio akmens iškalamas nugyventas amžius, – tuomet žmonės vidutiniškai gyvendavo tik 30–40 metų. Keturiasdešimtmetį sureikšmino mūsų amžininkai, tai šių laikų problema. Ar pagrįstai – dar nesutariama. Vieni teigia, kad tai laikas, kai žmogus atsiduria tarsi gyvenimo aklagatvyje ir blaškosi ieškodamas tolesnio kelio. Kitiems tai panašu į apžvalgos aikštelę, stabtelėjimą pasiekus aukščiausią būties tašką, nuo kurio matyti ne tik nugyventas gyvenimas, sukaupta patirtis, bet ir ateities perspektyva.

Žingsnis į penktą dešimtmetį ne visus nuteikia optimistiškai – dauguma išgyvena sunkią krizę. Nerimą kelia žinios apie bendraamžius ir artimus žmones užklupusias ligas, nelaimes ar mirtį. Persmelkia nuojauta, kad tokia bėda gali ištikti kiekvieną, kad gyvenimas gali labai netikėtai nutrūkti. Apima nemaloni artėjančios senatvės, išnykimo baimė.

Ir kokiais tik būdais nebandome apgauti laiko! Vieni kovoja desperatiškai ir negailėdami savęs. Solidūs vyrai ant plinkančių viršugalvių

maukšlinasi motociklininkų šalmus, pūpsančius pilvukus spraudžia į baikerių odas arba neriasi iš kailio stengdamiesi patikti jaunoms, į dukras tinkančioms panelėms. Moterys ima dažniau už savo dukras atakuoti sporto klubus, dietologus, kosmetologus ar net ryžtasi gultis po grožio chirurgų skalpeliu, kad tik paslėptų natūralius pokyčius.

Kiti, nors ir jausdami nerimą, nuolankiai leidžiasi nešami laiko srovės. Dažniausiai pasidavę tėkmei žūsta kūrybingi žmonės, nepajėgę įveikti juos apėmusio vidinio sąstingio ir nuobodulio. Netikėdami ateitimi, nevertindami praeities, jie netenka jėgų, nebemato prasmės kabintis į gyvenimą, nebesivilia dar ką nors pasiekti. Todėl kartais talentingi tokio amžiaus žmonės savo noru pasitraukia iš gyvenimo. Arba lėtai skęsta alkoholyje, malšina gyvenimo alkį persivalgydami, pasyviai stebi svetimus gyvenimus televizorių ekranuose, leidžia dienas prie lošimo stalų.

Yra ir tokių, kurie vidutinio amžiaus krizę neigia, vadina dar vienu psichologų, psichiatrų ir farmacininkų išsigalvojimu siekiant iš to pasipelnyti. Štai viską mėgstantys suskaičiuoti amerikiečiai teigia, kad žengdami į kitą gyvenimo pusę krizę patiria vos 5 procentai žmonių. Tai į kraštutinumus linkę žmonės, kurie nuolat dėl ko nors kovoja, arba nelaimėliai, nesugebantys įveikti gyvenimo sunkumų.

Tačiau tie, kurie krizę neigia, tik apgaudinėja save. Giliai į pasąmonę nustumtos mintys apie vis tirpstančius gyvenimo metus ir mažėjančias galimybes prasiveržia įvairiausiomis baimėmis, nerimu, depresija arba keršija antsvoriu.

Lengviausia tiems, kurie gyvenimo vidurio krizę laiko žmogaus tobulėjimo varikliu, o ne tragedija. Jie džiaugiasi nugyventais metais, įgytomis žiniomis, patirtimi. Būna ne tik išbandę ir įvertinę savo mokėjimus, gebėjimus, talentus, bet ir pasimokę iš padarytų klaidų. Jiems ateitis – naujų galimybių metas.

Vyrus ir moteris vidutinio amžiaus krizė veikia skirtingai.

Moterys ją pajunta anksčiau ir akivaizdžiau, bet išgyvena lengviau. Visi pokyčiai jų gyvenime dažniausiai vyksta laipsniškai, tarsi planuotai. Pirmiausia keičiasi gyvenimo vaidmenys. Aktyvi mamos karjera artėja į pabaigą. Vaikai užauginti ir pamažu palieka namus. O jei ir gyvena po vienu stogu, vis dažniau deklaruoja savo nepriklausomybę. Ne visoms malonus, nors ir nėra netikėtas, vaikų ketinimas kreipinį „mama" pakeisti „močiute".

Tačiau įžengusi į penktą dešimtį moteris tarsi atsitraukia nuo buities, namų ir panyra į socialinį gyvenimą. Ji sėkmingai kopia karjeros laiptais arba jau būna pasiekusi nemenkas aukštumas. Net ir namuose jau nebėra tik mama ir žmona, ji – ekspertė, „žinanti viską viską". Neretai savo žinias ir patyrimą ji demonstruoja viešai, nebijodama pakovoti už savo nuomonę ir teises.

Vyrus ir moteris vidutinio amžiaus krizė veikia skirtingai. Moterys ją pajunta anksčiau ir akivaizdžiau, bet išgyvena lengviau. Visi pokyčiai jų gyvenime dažniausiai vyksta laipsniškai, tarsi planuotai.

Užbaigusi vieną gyvenimo etapą, moteris vėl atsigręžia į save. Ji jau žino, kiek gali būti naudinga kitiems, ir dabar ketina padėti sau. Save vertina ne tiek už dailią išvaizdą ar puikiai sutvarkytą buitį – ji didžiuojasi savim, nes turi įdomų darbą ir pomėgių, kurie leidžia džiaugtis gyvenimu, jaustis reikalingai. Sutvirtėjusi dvasiškai, ji drąsiai atmeta nepagrįstas kitų žmonių – kartais ir artimų – pretenzijas. Gilinasi į savo dvasinio pasaulio, jausmų ir emocijų pokyčius. Ji nebebijo priminti artimiesiems, kad, užuot nuolat reikalavę jos supratimo ir šilumos, ir patys privalo šį tą duoti.

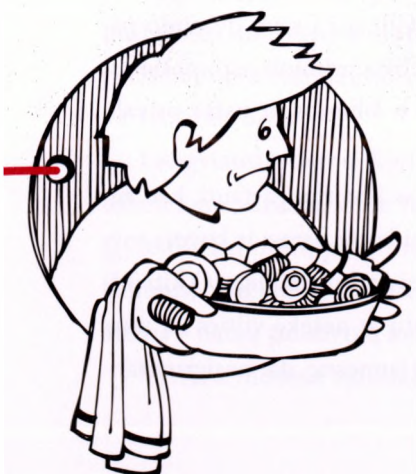
Tos permainos dažnai nustebina vyrą, jis ima nuogąstauti, kad sutuoktinė keičiasi į jam nepalankią pusę. Kai kurie barasi ir kovoja mėgindami sugrąžinti buvusią tvarką, dangstosi darbu arba liga. O kiti ieško naujo prieglobsčio – pritrūkę argumentų ar netekę vilties ką nors pakeisti, susiranda naują meilę, dažnai daug jaunesnę, dar nesigrumian-

Įpusėjus gyvenimui, iš užmaršties pradeda lįsti kitas asmenybės pradas: vyriškasis – moterims, moteriškasis – vyrams. Vyrai tampa švelnesni, jautresni, smulkmeniškesni. Moterys pasidaro atkaklesnės, agresyvesnės, linkusios labiau rizikuoti.

čią nei dėl savo teisių, nei dėl nuomonės, tikėdamiesi išsiauklėti ją pagal savo poreikius.

Vyrą krizė užklumpa tarsi netikėtai. Jo gyvenime viskas lieka kaip buvę: jis – tėvas, vyras, darbuotojas, gal net viršininkas. Tik vis stiprėja nerimas, kad gyventi liko mažiau, nei jau pragyventa. Ir kamuoja įkyrios mintys, kad bendraamžiai pasiekė daug daugiau. Nerimą ir bejėgiškumą vyrai slopina panirdami į darbą. Bet ir čia, į šią jau užkariautą sritį, veržiasi vis jaunesni, nebijantys klysti ir turintys laiko iš savo klaidų mokytis konkurentai. Vyrus užvaldo baimė, kad mažėja tiek profesinis, tiek fizinis pajėgumas.

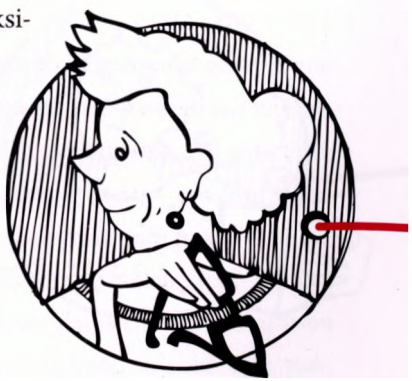
Kiekvienas žmogus turi ir vyriškąjį, ir moteriškąjį asmenybės pradą. Pirmąją gyvenimo pusę mes visuomet puoselėjam tą, kuris išreiškia mūsų fizinę priklausomybę lyčiai. Mergaitės nuo mažens mokomos būti švelnios, rūpestingos, paklusnios. Berniukai – būti drąsūs, veiklūs, beatodairiškai siekti tikslo, nedemonstruoti savo emocijų. Ilgus dešimtmečius puoselėjus tik prigimtinį pradą, įpusėjus gyvenimui, iš užmaršties pradeda lįsti ir kitas: vyriškasis – moterims, moteriškasis – vyrams. Vyrai tampa švelnesni, jautresni, smulkmeniškesni. Moterys pasidaro atkaklesnės, agresyvesnės, linkusios labiau rizikuoti. Net intymių santykių srityje moterys pagaliau išdrįsta išsakyti savo norus, svajones, ima kelti vyrams daugiau reikalavimų ir atvirai pasako, ko iš jų tikisi. Bendraudamos su sutuoktiniu, vidutinio amžiaus moterys mažiau paiso kasdienių smulk-



menų (nepyksta dėl išmėtytų drabužių), bet vis dažniau graužia dėl svarbesnių dalykų (per mažo atlyginimo, būsto), „leidžia“ būti savarankiškiems, liepdamos pasirūpinti pietumis, vakariene ar pusryčiais.

Krizė – laikotarpis, kai žmogus tarsi išauga senąjį gyvenimą ir turi rinktis ką nors nauja. Turime pripažinti, kad keičiamės, ir priimti permainas tokias, kokios yra, be baimės ir išsisukinėjimų.

Kad įveiktume krizę, turime pripažinti, jog keičiamės, ir priimti permainas tokias, kokios yra, be baimės ir išsisukinėjimų. Psichologas Erikas Eriksonas teigia, kad per gyvenimą žmogus patiria bent aštuonias krizes. Krizė – laikotarpis, kai žmogus tarsi išauga senąjį gyvenimą ir turi rinktis ką nors nauja. Ar tai taps tragedija, ar naujų galimybių šventė, priklausys nuo to, kaip mes judėsime savo gyvenimo keliu: ar pasirinksime saugų greitį, ar lėksime kaip akis išdegę, ar pakankamai gerai rūpinsimės savo susisiekimo priemone, ar rasime tinkamų bendrakeleivių, ar atsakingai su jais elgsimės. Juolab kad šis kelias vienos krypties ir nevykusiai nuvažiuotos atkarpos pakartoti negalėsime.



Ar pasas nemeluoja

Psichologai seniai pastebėjo, kad apie žmogaus amžių negalima spręsti iš paso duomenų. Žmogaus amžius – individualus. Vienos žengiame per gyvenimą bemaž nesikeisdamos, kitoms metai įrėžia veide gilias raukšles, figūrą „papuošia“ pilvukai. O įlipus į viešąjį transportą baisu ne nerasti, kur atsisėsti, bet išgirsti paslaugų: „Sėskit, teta (ponia)...“

Pasaulio sveikatos organizacija žmogaus amžiaus tarpsnius siūlo skirstyti taip:

Iki 44 m. – jaunas.

Nuo 44 iki 59 m. – vidutinio amžiaus.

Nuo 60 iki 74 m. – pagyvenęs.

Nuo 75 iki 90 m. – senas.

Daugiau kaip 90 m. – ilgaamžis.

Metai, nurodyti pase, lemia keletą svarbių gyvenimo momentų – kada tampi pilnametis, kada išeini į pensiją. Biologinis amžius parodo,

kokia iš tikrųjų yra žmogaus būklė, ar ji atitinka nugyventus metus. Vaiko biologinis ir kalendorinis amžius gali skirtis labai nedaug, o štai vyresnio žmogaus – net dešimčia ar daugiau metų. Veidas – įsirėžusios raukšlelės, nusvirę lūpų kampučiai, užgesę žiburėliai akyse – tik vienas kriterijų, leidžiančių spėti moters amžių. Organizmas sensta nevienodai. Geriatrai (senėjimo specialistai) teigia, jog būna ir taip, kad žmogaus plaučiai kaip keturiasdešimtmečio, kepenys – kaip penkiasdešimtmečio, o širdis – kaip šimtamečio. Kai ji pavargs, žmogus mirs, o ant paminklinės lentos bus iškalta: „Mirė pačiame jėgų žydėjime, sulaukęs vos šešiasdešimties." Taigi, jaunai atrodantis žmogus nebūtinai išties yra jaunas, jo vidaus organai gali būti susidėvėję.

Įlipus į viešąjį transportą baisu ne nerasti, kur atsisėsti, bet išgirsti paslaugų: „Sėskit, teta..."

Visi tyrėjai sutaria, jog biologinis amžius priklauso nuo genų ir nuo gyvensenos. O Pasaulio sveikatos organizacija yra paskelbusi, kas gyvenimo trukmę lemia: 10 procentų medicinos pagalba, 20 procentų aplinka ir darbo sąlygos, 20 procentų genai, o kitus 50 – gyvenimo būdas: sportas, mityba, darbas, bendravimas (intymus taip pat).

Amerikiečių aktorė Jane Fonda – pensininkė, tačiau šiemet Kanų festivalyje atrodė geriau už triskart jaunesnes damas. Eidama raudonu kilimu su įspūdinga prigludusia balto atlaso suknia, sulaukė visų susidomėjimo ir susižavėjimo. Ji ne tik pati aktyviai sportuoja, bet ir kitas garbaus amžiaus moteris, norinčias išlaikyti jaunatvišką figūrą ir dvasią, moko aerobikos ir lengvojo kultūrizmo. Ir Lietuvoje daug tokių moterų.

Testas

KOKS TAVO TIKRASIS AMŽIUS

Teste išvardyti tik svarbiausi biologiniam amžiui įtakos turintys veiksniai ir pakitimai. Pažymėk tau tinkamą atsakymą. Jei tinkamo nerandi, teiginį įvertink 0.

GYVENIMO BŪDAS

1. Tavo sveikata, palyginti su bendraamžių:

a) puiki (–1);
b) gera, normali (0);
c) pablogėjusi (+1,5);
d) prasta (+3).

2. Judėjimas:

a) daugiau kaip 90 min. per dieną (–2);
b) 20–60 min. per dieną (–1);
c) mažiau kaip 10 min. per dieną (+1).

3. Sporto treniruotės:

a) 4 kartus po 30–45 min. per savaitę (–2);
b) 2 kartus po 30–45 min. per savaitę (–1);
c) 1 kartą po 30–45 min. per savaitę (–0,5);
d) nesportuoju (+0,5).

4. Cigaretės:

a) niekada nerūkiau (–3);
b) jau 10–15 metų nerūkau (+0,5);
c) kartais parūkau (+1,5);
d) surūkau iki 1 pakelio per dieną (+2,5);
e) surūkau daugiau kaip 1 pakelį per dieną (+3).

5. Alkoholis:

a) daugiau kaip viena taurė (0,2 l vyno ar 0,3 l alaus) per dieną (–1);

b) daugiau kaip 3 taurės (0,2 l vyno ar 0,3 l alaus) per dieną (+1,5).

6. Miegas:

a) miegu gerai ir gana ilgai (–1);

b) miegu prastai ir per mažai (+1).

7. Dantys:

a) jokių bėdų (–0,5);

b) dantenų uždegimai (+0,5);

c) parodontozė (+1).

8. Deginimasis saulėje:

a) be apsauginio kremo niekada (–0,5);

b) anksčiau gana dažnai (+0,5);

c) dažnai (+1).

9. Kraujospūdis:

a) žemesnis nei 119/79 (–2);

b) nuo 120/80 iki 130/85 (0);

c) nuo 131/86 iki 139/89 (+0,5);

d) nuo 140/90 iki 159/99 (+1);

e) nuo 160/100 iki 179/109 (+2);

f) daugiau kaip 180/110 (+3).

10. Pulsas:

a) mažiau nei 60 (–1);

b) nuo 60 iki 70 (0);

c) nuo 71 iki 80 (+1);

d) nuo 81 iki 90 (+2);

e) daugiau kaip 90 (+3).

11. Cholesterolis:

a) mažiau nei 5,0 mmol/l (–1,5);

b) 5,0–5,2 mmol/l (0);

c) 5,2–6,5 mmol/l (+1);

d) 6,5–7,8 mmol/l (+2);

e) daugiau nei 7,8 mmol/l (+3).

MITYBA

12. Vaisiai (per dieną):

a) 2 ar daugiau (–1);

b) vienas (–0,5);

c) nė vieno (+1).

13. Daržovės, salotos (porcijų per dieną):

a) 2 ir daugiau (–1);

b) viena (–0,5);

c) nė vienos (+1).

14. Žuvis:

a) 3 kartus per savaitę (–1);

b) 2 kartus per savaitę (–0,5);

c) niekada (+0,5).

15. Mėsa:

a) rečiau kaip 2 kartus per savaitę (–1);

b) maždaug 2 kartus per savaitę (0);

c) beveik kiekvieną dieną (+0,5).

16. Vanduo:

a) daugiau kaip 2 litrai per dieną (+0,5);

b) iki 2 litrų per dieną (0);

c) iki 1 litro per dieną (+1).

17. Pusryčiai:

a) dažniau kaip 5 kartus per savaitę (–0,5);

b) rečiau kaip 2 kartus per savaitę (+1).

18. Užkandėlės tarp valgymų (šokoladas, pyragėlis, sumuštinis, sausainiai ir pan.):

a) retai arba tik vaisiai (–0,5);

b) 3–5 kartus per savaitę (+0,5);

c) beveik kasdien (+1).

19. Greitasis maistas (mėsainiai, gruzdintos bulvytės, pica):

a) niekada (–1);

b) retkarčiais (+0,5);

c) 3–4 kartus per savaitę (+1).

20. Žinios apie sveiką mitybą:

a) domiuosi ir stengiuosi valgyti sveikai (–1,5);

b) nesidomiu (+0,5).

SVEIKATA

21. Kūno masės indeksas (*apskaičiuojamas svorį kilogramais padalinus iš ūgio kvadratu. Pavyzdžiui, 60 kg ir 1,70 m. Kūno masės indeksas = 60 : $1{,}7^2$*):

a) 25–27 (+1,5);

b) 26–30 (+2);

c) daugiau kaip 30 (+3).

22. Liemens apimtis:

a) iki 88 cm (–1);

b) per 89 cm (+1,5).

23. Svorio padidėjimas:

a) 10–20 kg (+1);

b) per 20 kg (+2,5).

24. Ligos:

a) diabetas (+6);

b) vainikinių širdies kraujagyslių liga (+3);

c) patirtas širdies infarktas arba operacija (+6);

d) insultas (+6).

25. Depresija (slogi nuotaika, bejėgiškumas, beviltiškumas):

a) niekada (–0,5);

b) kartais jaučiuosi prislėgta (+0,5);

c) dažnai jaučiuosi prislėgta (+1);

d) nuolat kankina depresinės nuotaikos (+2).

26. Nugaros skausmai:

a) niekada (–0,5);

b) kartais (+0,5);

c) dažnai (+1).

GENETINIAI VEIKSNIAI

27. Tėvai:

a) abu tėvai sulaukė daugiau nei 80 metų (–2);

b) tėvas sulaukė daugiau kaip 75 metų (–1);

c) motina sulaukė daugiau kaip 75 metų (–0,5);

d) nė vienas iš tėvų nesulaukė 55 metų (+3).

28. Seneliai:

a) visi keturi sulaukė daugiau kaip 75 metų (–1,5);

b) trys sulaukė 75 metų (–0,5);

c) nė vienas nesulaukė 75 metų (+1,5).

STRESAS, SOCIALINIAI RYŠIAI, ŠEIMA

29. Reikšmingi gyvenimo lūžiai per pastaruosius metus:

a) vienas (+0,5);

b) du (+1,5);

c) trys (+2).

30. Stresas:

a) moku nusiraminti ir atsipalaiduoti (–1);

b) dažnai patiriu stresą (+1);

c) nuolat patiriu stresą (+2).

31. Susitikimai su gerais draugais per mėnesį:

a) šešis ir daugiau kartų (–2);

b) 3–5 kartus (–1);

c) 2 kartus (–0,5);

d) nė vieno (+2).

32. Šeiminė padėtis:

a) ilgalaikė santuoka (–1);

b) netekėjusi (10 metų ir ilgiau gyvenu viena) (+0,5).

33. Santykiai šeimoje:

a) ramūs (–1);

b) dažni barniai (+0,5);

c) ilgai trunkantys konfliktai (+1,5).

34. Išsilavinimas:

a) aukštasis (–1);

b) vidurinis, aukštesnysis (–0,5);

c) nebaigtas vidurinis (+1).

35. Pajamos per mėnesį:

a) 2 000 Lt ir daugiau (–2);

b) mažiau kaip1 000 Lt (+2).

36. Naminiai gyvūnai:

a) šuo, katė (bet koks kitas naminis gyvūnas) (–0,5);

b) neturiu (0).

37. Monogaminiai santykiai:

a) daugiau nei 10 metų (–2);

b) 8–10 metų (–1);

c) 5–7 metai (–0,5);

d) nėra (+1).

38. Seksualumas:

a) patenkinta kokybe ir kiekybe (–1,5);

b) nepatenkinta kokybe ir kiekybe (+0,5).

REZULTATAI

1. Sudėk /atimk visus balus, kurie parašyti prie tau tinkamų teiginių.
2. Padaugink iš lentelėje nurodyto koeficiento.

Amžius	40–49	50–59	60–69	70–79	80–89	90–100
Koeficientas	0,4	0,5	0,6	0,5	0,4	0,3

3. Pridėk metus pagal pasą ir sužinosi savo biologinį amžių.

Biologinis amžius = testo balų suma x koeficientas + faktinis amžius

Psichologo patarimai

• Jeigu testo duomenys rodo, kad esi jaunesnė, nei parašyta pase, tai savaime negarantuoja amžinos jaunystės, tačiau tikrai nėra ko jaudintis ir dėl ankstyvo senėjimo. Mėgaukis gyvenimu ir šypsokis, nes džiaugsmo hormonai endorfinai – vienintelė pirmalaikio senėjimo profilaktika.

• Jeigu biologinis ir faktinis amžius sutampa, veikiausiai senėjimo požymius pastebėsi ne anksčiau ir ne vėliau nei statistinė vidutinio amžiaus moteris. Bet jei tau tarp 40 ir 50 metų, ne pro šalį profilaktiškai pasitikrinti sveikatą, pasitarti su šeimos gydytoju, nes amžiaus viduriui būdingi tam tikri organizmo pokyčiai ne visuomet vyksta sklandžiai.

• Jei testas rodo, kad esi gerokai vyresnė, nei nurodyta pase, verta kreiptis į specialistus. Problemos priežasčių pradėti ieškoti reikėtų nuo išsamaus kraujo tyrimo. Į kokį specialistą kreiptis, gali nujausti ir pagal testą (kur surinkta daugiausia teigiamų balų) – gal reikia kineziterapeuto, dietologo ar psichologo pagalbos. O išvaizdą, ji moterims ypač svarbi, gali pakoreguoti ir kosmetologai ar, blogiausiu atveju – grožio chirurgai.

Kodėl prarūgsta jaunystės eliksyras

Spartesnį senėjimo procesą lemia tiek išorės, tiek vidaus veiksniai. Išorės veiksnių poveikį bene greičiausiai pajunta kenksmingomis sąlygomis dirbančios moterys – tos, kurias nuolat veikia cheminiai junginiai ar jonizuojamoji spinduliuotė, nepalanki ekologinė situacija ar nesiliaujantis stresas. Sovietmečiu didžiųjų gamyklų darbininkės atrodydavo labiau suvargusios ir daug senesnės už bendraamžes ar net vyresnes moteris, dirbdavusias „baltajame" gamyklų administracijos pastate. O stresas, išgyventas dėl vaiko ar sutuoktinio netekties, moterį senute gali paversti per vieną parą.

Tačiau ne mažiau jaunystei kenkia ir vidaus veiksniai: paveldimumas, hormonų sutrikimai, padidėjęs kraujospūdis, gliukozės apykaitos sutrikimai, širdies ir kraujagyslių ligos ir ankstyva menopauzė. Svarbiausia – kuo anksčiau atpažinti rizikos veiksnius ir, įtarus kurį nors turint, iškart kreiptis į gydytojus. Jie patvirtins arba paneigs įtarimus ir patars, kokias ankstyvosios profilaktikos priemones pasirinkti ir kaip pagerinti gyvenimo kokybę.

Nuo seno mokslininkai domėjosi galimybėmis ir ieškojo būdų senėjimą sustabdyti. Nepasakosiu viduramžių legendų apie amžinos jaunystės eliksyro paieškas ir kruopščiai slepiamus jau atrastus receptus. Geriau pažvelkime, kaip tą problemą sprendžia XXI amžiaus mokslo galvos.

Šiuolaikiniai mokslininkai daugiausia dėmesio skiria penkioms pagrindinėms teorijoms: molekulinei, neuroendokrininei, termodinaminei, genetinei ir laisvųjų radikalų. Pastarosios trys juos ypač domina, tačiau racionalaus grūdo esama visose.

Molekulinė teorija teigia, kad kiekviena organizmo molekulė vystosi pagal savo programą. Tiriant kraują galima pamatyti, kad kiekvienos mūsų chromosomos galuose yra tam tikras darinys, vadinamas telomera, jame kaip antkapyje įrašyta, kada ta ląstelė atsirado ir kada ji mirs. Žmonės, kurie gimsta turėdami trumpesnes nei įprasta telomeras, gyvens trumpiau, nes kas kartą ląstelei dalijantis telomera sutrumpėja vienu elementu – taip pamažu artėja akimirka, kai nebeliks ko trumpinti. Telomeros ilgis, kaip ir žmogaus išvaizda, – paveldimas. Belgų mokslininkai nustatė, kad informaciją apie senėjimą dukra paveldi tik iš tėvo, o sūnus – ir iš tėvo, ir iš motinos.

Ši teorija nepalieka vilties, kad gyvenimo ciklą įmanoma pakeisti. Nebent ateityje genetikams pavyktų „išdresuoti" žmogaus genomą ir kontroliuoti ląstelės dalijimosi procesą. Užtat, pasak neuroendokrininės teorijos, su senėjimu galima kovoti. Šios teorijos kūrėjai senėjimo procesą sieja su hormonų krize. Metams bėgant, organizme prisikaupia streso hormono kortizolio, o lytinių liaukų veikla lėtėja. Dėl to ima varginti antsvoris, padidėjęs kraujospūdis, osteoporozė. Mėgindami sustabdyti ankstyvą senėjimą, gydytojai gali nustatyti hormoninio sutrikimo pobūdį ir pradėti pakaitinę terapiją, stebėti kaulų audinio būklę ir prireikus skirti tinkamų preparatų.

O štai termodinaminės teorijos šalininkai teigia, kad viskas priklauso nuo organizmo energijos. Su metais energijos kiekis kinta, ir tai tiesiogiai susiję su jai pagaminti naudojamu kuru – maistu. Perkopusios į antrąją gyvenimo pusę, turime dažniau rinktis produktus, kuriuose yra jaunų gyvūnų riebalų ir baltymų. Valgydamos veršieną, jaunų žuvų mėsą, jaunus augalus, atitoliname senėjimą.

Tinkamas maistas gali daug ką pakeisti. Nereikia mokslininko akies, kad pažvelgę į kasdienį lietuvišką valgiaraštį suprastume: valgome per daug, per riebiai, per sūriai, per saldžiai, per daug konservuotų, virtų, apdorotų bei neekologiškų produktų. Be to, per trumpai kramtome

Nereikia mokslininko akies, kad pažvelgę į kasdienį lietuvišką valgiaraštį suprastume: valgome per daug, per riebiai, per sūriai, per saldžiai... Be to, per trumpai kramtome ir prie stalo sėdam, kada papuola.

ir prie stalo sėdam, kada papuola. Kas nutiktų, jeigu tokių įpročių atsikratytume, akivaizdžiai buvo įrodyta jau prieš du dešimtmečius. Maskvos mokslininkai atliko tyrimus Palangos sveikatos mokykloje. Išvada: po dviejų savaičių sveikatinančio kurso vyresnių kaip keturiasdešimt metų moterų senėjimo procesas sulėtėjo 3–4 metais, o vyrų – 4–5 metais. Per tą laiką eksperimento dalyviai numetė nuo 3 iki 18 kilogramų svorio, sunormalėjo jų pulsas ir kraujospūdis.

Rezultatai įkvepiantys. Bet mokslininkai įkarštį atvėsina – net sportuojant ir sveikai maitinantis gyvenimą gali sutrumpinti kokia nors paveldėta liga.

Laisvųjų radikalų teorija teigia, kad senėjimą sukelia ląsteles ardantys laisvieji radikalai. Pasak naujausių žinių, mūsų biologinį laikrodį reguliuoja melatoninas – medžiaga, kurios organizme yra vos trys gramai. Melatoninas – net du kartus stipresnis antioksidantas nei vitaminas E. Tyrimai su gyvūnais parodė, kad dirbtinai pailginus šviesųjį dienos metą ir sutrumpinus tamsųjį, organizmas pagamina daugiau laisvųjų radikalų, mūsų senėjimo kaltininkų. Tai didina ir galimybę nutukti, susirgti vėžiu, paankstina menopauzę. Melatoninas gaminasi tik naktį ir tik tada, kai miegame, vadinasi, norint pailginti savo amžių, reikia daugiau miegoti.

Pasak genetinės teorijos, visų organizme vykstančių procesų intensyvumas yra paveldi-

mas. Žinios apie artimų giminaičių gyvenimo trukmę, jų sveikatą padeda užbėgti už akių ankstyvai senatvei, o vos pajutus giminei būdingos ligos simptomus, reikėtų kreiptis į gydytoją. Štai Vilniaus dermatologai periodiškai ragina visus vyresnius kaip penkiasdešimt metų žmones, kurių oda I arba II fototipo (t. y. labai šviesi), ir tuos, kurių artimi giminaičiai yra sirgę onkologinėmis odos ligomis, būtinai kreiptis į specialistus, pasitikrinti ir pasitarti, kaip saugotis nuo žalingų ultravioletinių spindulių, ypač susiruošus pailsėti šiltuosiuose kraštuose.

Natūraliai senti yra normalu. Bet kad viskas vyktų savu laiku, būtina įsiklausyti į organizmą ir imtis priemonių, neištižti.

Senėjimo procesui labai didelę įtaką turi ir gyvenimo būdas. Naujausių tyrimų duomenimis, yra žmonių, kurie pradeda senti vėliau už savo bendraamžius vien dėl to, kad gyvena aktyviai.

Natūraliai senti yra normalu. Bet kad viskas vyktų savu laiku, būtina įsiklausyti į organizmą ir imtis priemonių, neištižti.

ILGIAU JAUNOMS IŠLIKTI PADĖS

Pomidorai. Juose yra likopeno, medžiagos, kuri neleidžia susidaryti vėžinėms ląstelėms. Likopenas padeda ne tik profilaktiškai – jis veiksmingas ir gydant vėžį, lyg natūralus chemoterapijos preparatas naikina vėžines ląsteles. Pomidorus rekomenduojama patroškinti, nuo to jų gerosios savybės tik sustiprėja.

Česnakai. Tai natūralūs antibiotikai, padedantys kovoti su infekcijomis. Be to, jie mažina cholesterolio kiekį, gerina kraujospūdį ir skystina kraują. Ši jų savybė garantuoja optimalią apsaugą nuo arterijų kalkėjimo ir širdies infarkto.

Brokoliai. Kaip ir kitos kopūstų rūšys, saugo odą, akis, nervus, padeda atsinaujinti ląstelėms ir šalina iš organizmo šlakus.

Uogos, vaisiai (obuoliai, kriaušės, vynuogės, ananasai ir kt.). Juose yra daug antioksidantų, kurie neleidžia per anksti pasenti.

Žuvys (ypač riebios lašišos, silkės arba tunai). Jos turi omega-3 riebalų rūgščių, kurios palankiai veikia kraują, širdį ir imuninę sistemą.

Šarminantis maistas. Sveiko žmogaus organizme medžiagų apykaita vyksta be sutrikimų. Pasisavintos maisto medžiagos virsta organizmo statybinėmis medžiagomis ir kartu su deguonimi aprūpina kaulus, raumenis ir organus, atnaujina ląsteles. Medžiagų apykaita palaiko organizmo gyvybingumą ir energiją. Vykstant medžiagų apykaitai susidarantys šlakai išskiriami arba iškvepiami. Rinkdamiesi maisto produktus, turėtume atsiminti: šarminės medžiagos neutralizuoja rūgštines atliekas ir valo organizmą, o rūgštinės sudaro sąlygas organizmui rūgštėti ir rūgštinėms atliekoms kauptis. Todėl bent du trečdalius mūsų raciono turėtų sudaryti šarminantis maistas. Ypač naudingos yra daržovės (bulvės, agurkai, kopūstai, ridikėliai, špinatai, cukinijos, česnakai, salotos, ūgliai, bazilikai, petražolės), žalioji arbata, pienas, visi prinokę vaisiai, džiovinti vaisiai ir laukinės žolės (dilgėlės, pienės).

Rūgštinančių produktų derėtų vengti. Jiems priskiriamas stiprus alkoholis, kava, kiaušiniai, žemės riešutai, mėsa, kietas sūris, cukrus, juodoji arbata, poliruoti ryžiai, šokoladas, saldumynai, kvietiniai miltai, dešra. Organizmo rūgštėjimą taip pat skatina nikotinas, judėjimo trūkumas, aplinkos užterštumas, stresas, cheminiai vaistai.

Menopauzė – ne liga, o naujas gyvenimo etapas

Menopauzė (laikotarpis visiškai pasibaigus mėnesinėms) – naujas moters gyvenimo etapas, dar vadinama klimaksu (graikiškai *klimax* reiškia laiptus, pakopas) – tai kelias į kitą etapą, pilną įvairių pokyčių.

Menopauzė paprastai prasideda sulaukus 45–55 metų. Rūkančioms moterims ji gali prasidėti anksčiau. Mėnesinių pabaiga – reikšmingas posūkis, patvirtinimas, kad gyvenimas keičiasi. Kartais klaidingai teigiama, kad menopauzės sulaukusi moteris netenka ir seksualumo, nes tai riba, akivaizdžiai parodanti reprodukcinio amžiaus pabaigą. Galėtum pamanyti, kad vyrai yra seksualūs beveik visą savo gyvenimą.

Laikas po menopauzės, kai jau užauginti vaikai, paprastai būna prasmingiausias ir vertingiausias, tada gali realizuoti save ir būti naudinga visuomenei.

Vos prieš tris dešimtmečius moters reprodukcinio amžiaus pabaiga buvo tapatinama su jos vaidmens šeimoje pasikeitimu. Užauginti vaikai palieka namus, ir mama tarsi nebereikalinga. Šeštą dešimtį įpusėjusi moteris tapdavo pensininke – tiek namie, tiek darbovietėje. Dabar viskas šiek tiek kitaip – moters neriboja namai ir šeima, šiais laikais ne mažiau svarbu, ką pasiekiame darbe, kaip sekasi karjera. Laikas, kai jau užauginti vaikai, paprastai būna prasmingiausias ir vertingiausias – tada gali realizuoti save ir būti naudinga visuomenei. Tačiau mūsų kultūroje, kur klesti jaunystės kultas, menopauzė, arba klimaksas, dažnai tapatinama su liguista nenuspėjamo elgesio ir emocijų būsena. Arba net gėdinga liga, kuri užklumpa kiekvieną moterį, bet kalbėti apie ją net nelabai padoru.

Apie menopauzę daugiau kalbėti pradėta tik prieš penkis dešimtmečius. Iki tol ji buvo vertinama kaip natūrali su amžiumi ateinanti gyvenimo permaina, jos su gydytojais neaptarinėdavo. Besiskundžiančioms dėl menopauzės simptomų patardavo tiesiog pakentėti, kol ji praeis, arba pagerti lengvų raminamųjų (pavyzdžiui, valerijonų). Negalima ir kaltinti tuometinių gydytojų, juk dar visai neseniai menopauzė buvo laikoma negydytina būsena, nebuvo ir jokių priemonių jai palengvinti. Septintajame XX amžiaus dešimtmetyje situaciją iš esmė pakeitė sintetiniai hormonai. Nors kai kas ir čia įžvelgia sąmokslo teoriją – teigiama, jog būtent farmacininkai menopauzę pavertė liga, ieškodami rinkos savo produkcijai, mat pirmiausia buvo sukurti sintetiniai estrogenai ir tik paskui pradėta galvoti, kam būtų galima juos parduoti ir kokią ligą jais gydyti. Taip normalus biologinis procesas buvo paverstas liga.

Kai kuriuos menopauzės simptomus – nerimą, nemigą, irzlumą, verksmingumą, gyvenimo džiaugsmo praradimą ir panašias depresinės būsenos apraiškas – farmacininkai pasiūlė gydyti raminamaisiais. Raminamųjų vaistų reklama ir sukūrė klimakso kamuojamos moters stereotipą – isteriška, besiblaškanti, einanti iš proto dėl pasibaigusios jaunystės. Todėl jai siūloma vaistų, kad neadekvačiu elgesiu negadintų gyvenimo nei sau, nei aplinkiniams. Tokia liguista būsena buvo aiškinama ir remiantis ankstyvaisiais Sigmundo Freudo darbais, kuriuose menopauzė aprašyta kaip moters gyvenimo krizė, patiriama susidūrus su moteriškumo pabaiga, supratus, kad amžiams praranda grožį ir gebėjimą gimdyti vaikus. Taip menopauzė buvo priskirta prie psichikos negalavimų, imti akcentuoti kai kurie ryškesni simptomai.

Iš tiesų suvokimas, kad gyvenimas suka į antrą pusę, išvaizdos pokyčiai, suaugę, namus palikę vaikai, senstantys, vis labiau pagalbos reikalingi tėvai veikia nuotaiką. O gąsdinančių simptomų aprašymas ir gydymo preparatų reklama dar labiau skatina natūralius nuotaikų svyravimus vertinti kaip psichikos sutrikimą, kurį būtina gydyti.

O iš tiesų dėl mūsų būsenos pokyčių kalti lytiniai hormonai. Paauglystėje prarandam ramybę dėl paspartėjusios lytinių hormonų gamybos – tuomet irgi pašlyja santykiai su artimaisiais, apima dar nepatirtos nepriklausomybės ilgesys, troškimas pamatyti platųjį pasaulį, atlikti ką nors prasminga, suvokti gyvenimo esmę. Atitarnavę tris ar daugiau dešimtmečių, hormonai baigia savo kadenciją, – ir mes vėl jaučiamės panašiai. Tai ženklas, kad laukia dideli pokyčiai.

Paauglystėje prarandam ramybę dėl paspartėjusios lytinių hormonų gamybos. Atitarnavę tris ar daugiau dešimtmečių, hormonai baigia savo kadenciją, – ir mes vėl jaučiamės panašiai. Tai ženklas, kad laukia dideli pokyčiai.

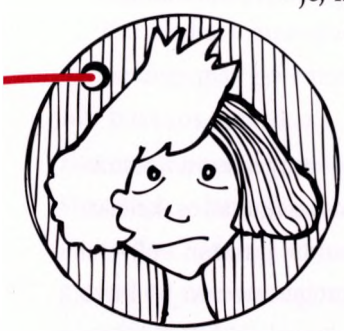
Lytiniai hormonai – progesteronas, testosteronas ir estrogenai, – padėję mums lipti gyvenimo laipteliais, verčia įsiklausyti į biologinio laikrodžio tiksėjimą. Jie menopauzės laikotarpį padalija į tris stadijas.

MENOPAUZĖS STADIJOS

Premenopauzė. Sumažėja lytinių hormonų – progesterono, testosterono ir estrogenų gamyba. Mėnesinės pasidaro nereguliarios, keičiasi ir jų pobūdis: kraujuojama gausiau arba silpniau nei įprastai. Pokyčiai prasideda, kai iš žaidimo visiškai pasitraukia progesteronas. Jis buvo atsakingas už galimybę pradėti naują gyvybę: brandino kiaušinėlius, tvarkė menstruacijų ciklą ir ruošė viską, ko reikia, kad užsimezgusi gyvybė būtų išsaugota. Šiam hormonui buvo patikėta ir daugiau: reguliuoti medžiagų apykaitą, sudeginti kuo daugiau kalorijų, palaikyti normalų cukraus kiekį kraujyje, kaulų tankį, skatinti energijos išskyrimą, nugramzdinti į gilų, ramų miegą, nuvyti stresą, depresiją ir išsklaidyti prastą nuotaiką – leisti pasijusti laimingoms. Apie tai, kad progesterono ima trūkti, praneša anaiptol ne iš laimės šokinėjantis kraujospūdis, didėjantis svoris, sutrikęs miegas. Gali atsirasti ir ginekologinių bėdų: endometriozė, skausmingos ir gausios menstruacijos.

Testosteronas – vyriškasis hormonas, bet jis labai svarbus ir moters organizmui. Jo kiekio sumažėjimas sutrikdo vyriškojo ir moteriškojo prado pusiausvyrą. Tada ima atrodyti, tarsi gyventum svetimame kūne. Iki menopauzės pokyčių šis hormonas puikiai tvarkė „vyriškus" reikalus – palaikė raumenų tonusą, sąnarių lankstumą, skatino aistrą, pasitikėjimą savimi, kaupė energiją kovai su stresu, reguliavo cholesterolio kiekį. Testosteronui senkant moteris aptingsta. Mažėja ir seksualinis potraukis, nes makšties gleivinės sausėjimas kelia diskomfortą. Padidėja šlapimo takų infekcijos rizika. Tačiau kai kurios moterys, priešingai – kaip tik per menopauzę pasiekia seksualumo viršūnę.

Visą gyvenimą moters kiaušidėse gaminasi estrogenai. Normalus šių hormonų kiekis palaiko kūno temperatūrą, cholesterolio kiekį kraujyje, išsaugo elastingą odą, kaulų tankį, širdies kraujagyslių funkciją, padeda sutelkti atmintį, koordinuoja judesius, saugo nuo depresijos ir nerimo. Todėl mažėjant estrogenų kiekiui organizme jaučiamės be priežasčių sudirgusios, užvaldo prislėgta nuotaika ir nerimas, pasidarom užmaršios, nedėmesingos, greitai pavargstame, kamuoja nemiga.



Menopauzė. Gydytojai teigia, kad natūrali menopauzė prasideda tarp 40 ir 60 metų. Manoma, kad tai, kada prasidės menopauzė, priklauso ir nuo genų – dukrai ji prasideda panašiu laiku kaip ir jos mamai ar močiutei. Tai laikas iki paskutinių mėnesinių, su kuriomis baigiasi ir moters reprodukcinis amžius. Atrodytų, tai turėtų būti viena puikiausių švenčių moters gyvenime – pagaliau atsikratom priešmenstruacinio sindromo kančių, mėnesinių nepatogumo ir skausmo, nėštumo baimės. Deja, menopauzė atneša ir krūvą nepatogumų. Dėl estrogenų trūkumo itin kenčia oda – sausėja, gana

sparčiai ryškėja naujos raukšlės, o numetus nors truputį svorio, oda nebesusitraukia, lieka karoti kaip išaugtas drabužis. Plaukai praranda ankstesnį blizgesį. Be to, niekas nebetrukdo didėti blogojo cholesterolio kiekiui, cholesterolis nusėda ant kraujagyslių sienelių ir grasina jas užkimšti. Keičiasi ir medžiagų apykaita – greičiau auga svoris ir didėja riebalų kiekis.

Kada prasidės menopauzė, priklauso ir nuo genų – dukrai ji prasideda panašiu laiku kaip ir jos mamai ar močiutei.

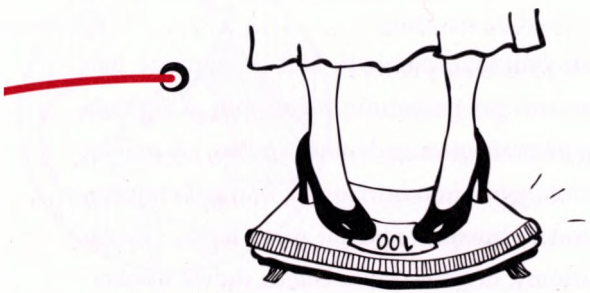
Estrogenai, kaip ir kiti hormonai, daro įtaką kaulų tankiui bei stiprumui. Mažėjant estrogenų kaulai netenka kalcio, darosi trapesni, greičiau lūžta, o lūžiai gyja daug lėčiau. Todėl antroje savo gyvenimo pusėje pradedame kūprintis ir sumažėjame ne nuo gyvenimo naštos, o dėl pokyčių kauluose. Per dešimt metų po menopauzės moters ūgis sumažėja apie 4 cm.

Postmenopauzė. Pasak gydytojų, pasakyti, kad menopauzė baigėsi, galima tik praėjus metams po paskutinių mėnesinių. Kaip tada jausimės? Greičiausiai kaip po praūžusios rudeninės audros, kai pragiedrėjus emocijoms vėl nušvinta gyvenimo horizontai, nurimsta mintys, užplūsta energija, kurią, rodos, buvome visiškai praradusios. Tačiau gydytojai pataria būti budrioms, nes šiuo laiku išlieka didelė miokardo infarkto, insulto, osteoporozės tikimybė. Todėl būtina pakoreguoti gyvenimo būdą, įpročius ir valgiaraštį.

KAD LENGVIAU IŠGYVENTUM MENOPAUZĘ

Valgyk žuvį. Patariama įtraukti į savo valgiaraštį bent dvi porcijas žuvų patiekalų per savaitę. Geriausia, kad tai būtų riebios žuvys – lašišos, upėtakiai. Nemėgstančioms ir nedaug valgančioms žuvies patariama gerti žuvų taukus. Tai puiki širdies ir kraujagyslių sistemos ligų bei krūties vėžio profilaktika.

Reguliuok svorį. Nustatyta, kad antsvorio turinčioms moterims menopauzės simptomus ištverti sunkiau. Lieknos tokių nemalonumų kaip karščio bangos beveik nepastebi, o apkūnioms tai tampa tikru iššūkiu. Todėl šiuo gyvenimo laikotarpiu reikėtų susiimti ir atsikratyti bent keleto kilogramų. Bet badauti nepatartina. Geriau padidinti fizinį krūvį ir vieną savaitės dieną skirti iškrovai.



Liaudiškas patarimas – vartok vynuogių kauliukų aliejų. Jis skatina medžiagų apykaitą, nes papildo organizmą geruoju cholesteroliu ir mažina blogojo kiekį. Gerina kepenų veiklą.

Vartok daugiau kalcio. Po penkiasdešimtmečio rekomenduojama kalcio norma nuo 1 000 mg iki 1 200 mg per dieną. Kuo mažiau organizme estrogenų, tuo daugiau kaulams reikia kalcio. Būtinas kiekis gaunamas kasdien išgeriant 1 stiklinę pieno, 1 puodelį kavos su pienu ir suvalgius 1 mažą (150–200 mg) indelį jogurto.

Stenkis, kad nepūstų pilvo. Menopauzės metu su šia bėda susiduria beveik visos moterys. Manoma, kad tai irgi susiję su hormonų pokyčiais. Kad išvengtum pilvo pūtimo, patariama vartoti mažiau druskos ir apdorotų angliavandenių – jie skatina vandens susilaikymą organizme. Reikėtų valgyti rupią bemielę duoną, daugiau vaisių ir daržovių.

Venk alkoholio. Kai kas sako, kad raudonasis vynas – puikus kovotojas su senėjimu. Tačiau menopauzės laiku alkoholiniai gėrimai, ypač raudonasis vynas, stiprina karščio bangas. Be to, jis gana kaloringas.

Apdairiai vartok sojas, keisk jas linų sėmenimis. Dar visai neseniai moterims menopauzės metu būdavo rekomenduojama valgyti daugiau sojų produktų. Patarimas buvo pagrįstas stebėjimais, kad Rytų šalių moterys daug lengviau išgyvena menopauzę, mat valgo daug sojų produktų. O sojose gausu medžiagų, kurios moters organizmą veikia kaip moteriškieji lytiniai hormonai estrogenai, palengvinantys karščio bangas. Dabar vis dažniau gydytojai perspėja sojas vartoti saikingai, nes jos gali lemti estrogenams jautrių auglių išsivystymą.

Lietuviškas sojų pakaitalas – linų sėmenys. Jie ne tik kompensuoja estrogenų trūkumą, bet ir neleidžia priaugti svorio. Sėmenis galima kramtyti užgeriant dideliu kiekiu vandens, smulkiai sumalus įmaišyti į kitus patiekalus.

Lietuviškas sojų pakaitalas – linų sėmenys. Jie ne tik kompensuoja estrogenų trūkumą, bet ir neleidžia priaugti svorio.

Gerk vaistažolių arbatą su ledu. Mėgstančioms pradėti dieną arbatos ar kavos puodeliu gydytojai pataria keisti įpročius. Šilti gėrimai, ypač su kofeinu, skatina karščio bangas. Rekomenduojama gerti daugiau vėsių gėrimų be kofeino – žolelių arbatų, uogų ir vaisių gėrimų su ledu. Liepžiedžių ir šalavijų mišinio arbata gelbsti nuo naktinio prakaitavimo. Dvasinę pusiausvyrą padės atgauti jonažolės, melisos leis nugrimzti į ramius sapnus.

2 dalis

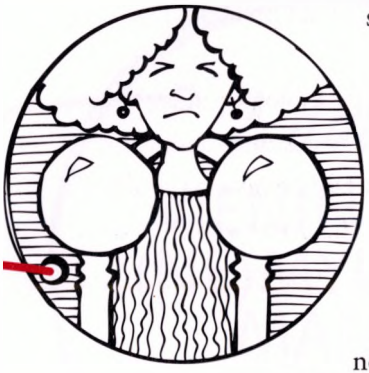
VIENINTELIS (NE)MYLIMAS MANO KŪNAS

Protingas kūnas

Kad išgyventų šioje žemėje, žmogui duoti trys instrumentai: kūnas, protas ir emocijos. O vidinis „aš“ turėtų juos valdyti, derinti ir susieti į vieningą visumą. Tačiau retai kam tai pavyksta.

Sutikusi labai protingą žmogų, į visas puses taškantį išminties purslus, pasijunti kvaila ir neišprususi. Jis, regis, stokoja jausmų, todėl bendravimas dvelkia šalčiu. Daug kas jam atrodo kvaila, nes nelogiška, neracionalu ir beprasmiška. Ne ką geriau atrodo ir pametęs galvą iš meilės, laimės ar neapykantos. Tada klausi savęs: „O kur protas?“

Tačiau bene labiausiai nepaisome savo kūno, nors jis mums nuolat siunčia žinutes ar net pavojaus signalus ne tik norėdamas pranešti apie šlubuojančią sveikatą, bet ir įspėdamas, kad turim psichologinių bėdų, kad pakriko santykiai su artimaisiais, draugais. Seniau akademinių mokslų mažai ragavusiam žmogui tai dar rūpėjo. Jau prieš penkis tūkstantmečius vedose buvo surašyti visi psichologijos, medicinos ir sveikos gyvensenos pagrindai – jeigu žmogus jų laikytųsi, nereikėtų kreiptis nei į psichoterapeutus, nei į gydytojus, nei į dietologus. Bet, atmetę senąją išmintį kaip nebetaikytiną, laikydami ją prasimanymais, mistika, nebemokame nei girdėti savo kūno, nei suvaldyti emocijų, nei sutvarkyti minčių. O juk, pavyzdžiui, jei radikulitas suka nugarą, tai ženklas, kad derėtų pergalvoti santykius su savo aplinkos žmonėmis. Vedose rašoma, kad vyriškosios ir moteriškosios energijos kanalai išsidėstę



skirtingose mūsų stuburo pusėse: vyriškosios energijos – dešinėje, moteriškosios – kairėje. Taigi kairėje pusėje įsitaisęs dieglys rodo blogus santykius su mama, anyta, dukra, kaimyne ar viršininke. Jei skauda dešinę pusę, vertėtų susimąstyti, kaip bendrauji su svarbiais tavo gyvenime vyrais.

Daugiausia informacijos apie psichologines bėdas suteikia kaklas, pečiai, krūtinė, pilvas, klubai ir kojos. Sustingę pečiai ir kaklas rodo, kad prisiimi per didelę atsakomybę (sunkią naštą) už save ar kitus. Įtempti kaklo ir pečių raumenys trikdo kraujo tekėjimą į galvą, todėl ima kamuoti galvos skausmai, pablogėja regėjimas, smegenys gauna per mažai deguonies.

Jei ko nors bijome arba stengiamės nuslopinti stiprias emocijas, neleidžiame prasiveržti raudai, jaučiame įtampą krūtinės srityje. Tai išduoda dažnai sulaikomas kvėpavimas. Moteris, bijanti išsakyti savo nuomonę viršininkui, vyrui, tėvams ar vaikams, gali susirgti įvairiomis kvėpavimo takų ar plaučių ligomis. Infarktai ir kiti širdies negalavimai dažniausiai ištinka pernelyg uždarus, nemokančius išsikalbėti, nesugebančius reikšti savo tikrųjų jausmų žmones.

Jei atvėsus jausmams nebekurstomas aistros ugniakuras, jaučiama įtampa klubų srityje – ten, kur glūdi lytiniai organai, gimda. Dėl to sutrinka kraujo apytaka, ima varginti moteriškos ligos.

Infarktai ir kiti širdies negalavimai dažniausiai ištinka pernelyg uždarus, nemokančius išsikalbėti, nesugebančius reikšti savo tikrųjų jausmų žmones.

Kojomis mes tvirtai remiamės į žemę. Todėl fantazuotojams ir tiems, kurie skraido padebesiais, kojos dažnai pinasi, jiems sunku nustovėti vietoje. Jei kojų raumenys įtempti, kamuoja skausmai, išsiplėtusios venos, vadinasi, žmogus

turi pernelyg daug varginančių prisirišimų, jam sunku prisitaikyti prie nuolat besikeičiančios aplinkos.

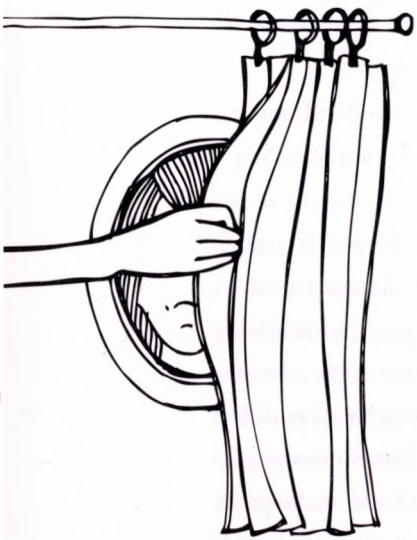
Taigi kūnas viską pasako ir apie fizinę, ir apie psichologinę mūsų būklę. Tik, deja, nebemokam išgirsti, o net išgirdusios nesuprantame savo protingo kūno. Jei per daug šūkalioja, užmėtome tabletėmis arba patikime jį išmintingiems gydytojams, kuriems rūpi tik liga, o ne ją sukėlusios priežastys. Taip patogiau – nereikia prisiimti atsakomybės.

Ar tikrai gero žmogaus turi būti daug

Rubensiškos kūno formos šiais laikais nemadingos ir net finansiškai nuostolingos, nes dideliam kūnui reikia daugiau maisto, didesnių drabužių, daugiau vietos. O dietologai teigia, kad maždaug 95 procentai moterų menopauzės laiku priauga svorio. Taip atsitinka dėl to, kad organizmas gamina mažiau lytinių hormonų, todėl padidėja apetitas ir sulėtėja medžiagų apykaita. Riebalai pasiskirsto netolygiai – daugiausia susikaupia ant pilvo. Toks pūpsantis pilvukas rodo pavojų susirgti antrojo tipo diabetu ar net vėžiu. Ypač jei liemenį pavyksta apjuosti tik ilgesniu nei 90 cm matuokliu. Riebalai, besikaupiantys ant šlaunų ir klubų, grakštumo gal ir nesuteikia, bet nėra tokie pavojingi.

Nors ir sakoma, kad gero žmogaus turėtų būti daug, realybė rodo ką kita. Apkūnioms moterims sunkiau įsidarbinti, susirasti partnerį, dalyvauti veikloje, kuriai reikia fizinių pastangų. Tokia akivaizdi apkūnių moterų (bet ne vyrų), diskriminacija sudomino psichologus. Pasirodo, kad pūpsantis moters pilvas, nesvarbu, kokio ji amžiaus, aplinkiniams asocijuojasi su nėštumu, todėl manoma, kad tokia moteris bus fiziškai ir emociškai silpnesnė.

Šiais laikais lieknumas tampa ir vienu iš svarbiausių socialinio statuso požymių. Pavartykim aukštuomenės kronikas – ne tik jaunos, bet ir brandžios damos atrodo tarsi nuo podiumo nužengusios, akivaizdžiai pilnesnė vos viena kita. Bet ir šių gretos sparčiai retėja – nepraeina nė pusmetis, ir jau skaitai: „Ponia N atsikratė dvidešimt penkių kilogramų." Aišku, lietuviai nėra tokie niršūs kaip amerikiečiai ar britai, kurie net yra numatę nemažą bausmę už antsvorį. Ir tai ne iš piršto laužta.



Prieš devynerius metus viename Amerikos mieste kildamas sudužo dvimotoris lėktuvas ir nuskraidino nebūtin devyniolika keleivių. Avarijos priežastis – keleivių antsvoris. Ši tragedija tapo precedentu apmokestinti apkūnius keleivius – jie priversti pirkti antrą bilietą. O greitąjį maistą pamėgusius britus valdžia bando sudrausminti papildomai apmokestindama storinančio maisto gamintojus. Lietuviai atlaidesni, mano, kad rūpinimasis kūno linijomis – kiekvieno asmeninis reikalas. Bet dažna didelio kūno savininkė visų pirma pati būna nepatenkinta dėl antsvorio. Sugavusi mesteltą kreivą žvilgsnį, greičiausiai susidrovės arba atsakys vienu tų iš anksto paruoštų pasiteisinimų: tai dėl sutrikusios medžiagų apykaitos, netikusių genų ar vaistų. O pati manys, kad didžiausi kaltininkai – veidrodis ir svarstyklės.

Norėčiau apginti niekuo dėtas svarstykles. Ne visada verta džiaugtis ar, priešingai, nusiminti dėl to, ką rodo svarstyklės. Riebalai sveria kur kas mažiau nei raumenys. Tad apkūni moteris gali būti kur kas lengvesnė už sportuojančią ir liekną.

Jei rūpi tavo svoris, siūlau tris testus jam įvertinti.

KŪNO MASĖS INDEKSAS

Kūno masės indeksą (KMI) sužinosi savo svorį (kg) padalijusi iš ūgio (m), pakelto kvadratu. Jis labai iškalbingas.

- **Mažiau nei 18,5 – svoris per mažas!** Turėtum nedelsiant pradėti maitintis kaloringesniu maistu ir pasitikrinti sveikatą. Toks liesumas retai kada būna tik dėl itin greitos medžiagų apykaitos, dažniausiai tai susiję su liga.
- **18,6–24,9 – svoris normalus.**
- **25–29,9 – turi antsvorio.** Bent trečdaliu sumažink patiekalų kaloringumą ir daugiau judėk.
- **30–39,9 – esi nutukusi.** Rizikuoji susirgti cukriniu diabetu, hipertonija (didelis kraujospūdis). Atlik tyrimus ir, pasitarusi su endokrinologu, pradėk laikytis dietos, mankštintis.
- **Daugiau nei 40 – labai didelis nutukimas!** Tuoj pat kreipkis į medikus.

LIEMENS APIMTIS

Jei liemens apimtis didesnė nei 88 cm – poodinės ląstelės perpildytos riebalų, jie taikosi į jungiamąjį audinį, gaubiantį vidaus organus. Besikaupiantys riebalai kenkia širdies, virškinamojo trakto veiklai – sunku judėti, stinga energijos, kamuoja didelis kraujospūdis. Jau nuo šiandien atsisakyk riebaus maisto, visiškai nevartok gyvūninės kilmės riebalų.

HIDROTESTAS

Plaukiodama baseine atlik tokį testą: kuo giliau įkvėpk, vandenyje atsigulk ant nugaros, o tada – iškvėpk ir nekvėpuok.

- Jei net giliai įkvėpusi pradedi iš karto skęsti, riebalų tavo kūne mažiau nei 13 proc. Esi pernelyg liesa, kuo daugiau valgyk ir stenkis priaugti svorio.

- Jei iš lėto grimzti, riebalų kūne apie 15 proc. Kaip moteriai – mažoka (vyrams – norma). Gali saikingai mėgautis saldumynais.
- Jei maždaug 40 sekundžių laikaisi vandens paviršiuje ir tik tada pradedi skęsti, riebalų turi 22–23 proc. Moteriai – pats tas (vyrams – per daug). Esi normalaus kūno sudėjimo, dietų laikytis nereikia, tačiau saldumynus ir riebius patiekalus reikia valgyti saikingai.
- Jei lengvai laikaisi ant vandens, negali panerti – vanduo išstumia, kūne yra daugiau nei 25 proc. riebalų. Smarkiai per daug, metas lieknėti.

Protas taip pat dažnai įkyriai kankina mintimis apie tai, ko tau negalima: „Dar vienas puodelis kavos tikrai pražvalintų“, „Gabalėlis šokolado praskaidrintų nuotaiką“...

Pradėti sportuoti, laikytis dietų, atsisakyti blogų įpročių nelengva, reikia daug pastangų. Protas taip pat dažnai priešinasi tavo pasiryžimui, įkyriai kankina mintimis apie tai, ko tau negalima: „Dar vienas puodelis kavos tikrai pražvalintų“, „Gabalėlis šokolado praskaidrintų nuotaiką“, „Mėsos kepsnys pagerintų kraują“... Ir visiškai nuginkluojantis argumentas: „Negi per visą savo gyvenimą to nenusipelniau?“

Jei sunku susitarti su savim, paklausyk psichologų patarimų.

KAD LIEKNĖTI BŪTŲ LENGVIAU

- **Susidaryk tikslų planą.** Norėdama numesti svorio, turi tiksliai suplanuoti, kiek ir per kiek laiko numesi, ką ir kada darysi. Be abejo, siekiai turi būti realistiški ir nei per lengvai, nei per sunkiai įgyvendinami. Pavyzdžiui, nerealu planuoti per savaitę numesti aštuonis kilogramus. Gal ir pavyktų labai save kankinant, bet organizmas už tai atsilygins – priaugsi dvigubai.
- **Išskaidyk tikslą į smulkesnius etapus ir numatyk jų terminus.** Taip galėsi stebėti pažangą ir džiaugtis kiekvienu įgyvendintu suma-

nymu. Įveikusi numatytus etapus, nepamiršk savęs palepinti. Lengviausia norimą rezultatą pasiekti planuojant tokiu principu: „Jeigu – tai." Šios taktikos pagrindas – nuoseklumas, o tai mūsų smegenims labai patinka. Tarkime, jeigu per savaitę numesi tris kilogramus, tai leisi sau pasilepinti masažu. Psichologiniais tyrimais nustatyta, kad taip planuojant pasiekiama geriausių rezultatų.

- **Leisk sau nukrypti nuo plano, jei manai, kad to reikia.** Gyvenimas nestovi vietoje, visko iš anksto negali numatyti, todėl neatsisakyk netikėto kvietimo į kepsnių vakarėlį, net jei esi susiplanavusi iškrovos dieną. Pasvarstyk, ko ten galėtum atsisakyti. O jei vis dėlto atsisakyti nepavyks, pakoreguosi savo dietą kitomis dienomis. Tačiau jokiu būdu neturėtum savęs graužti ir bausti. Esi savo taisyklių ir nuostatų kūrėja, tad pati gali jas ir keisti.
- **Susilažink su svarbiais tau žmonėmis.** Tikriausiai yra kada nors tekę lažintis siekiant įrodyti, kad ką nors pasieksi. Taip elgiamės ne veltui. Psichologai jau patvirtino, kad šis metodas veiksmingas. Tie, kurie lažindavosi iš pinigų (nemažų), kad numes svorio, tikslą pasiekdavo dvigubai dažniau nei nesilažinusieji.

- **Nesistenk negalvoti apie pagundas.** Tikriausiai pastebėjai, kad kuo labiau stengiesi apie ką nors negalvoti, tuo sunkiau atsikratyti įkyrių minčių. Savęs įtikinėjimas: „Pamiršk skanėstus ir galvok tik apie daržoves", tikrai nepadės jų pamiršti... Geriau nekovok su mintimis, ir jos nekovos su tavim.

Kitiems atrodome daug gražesnės

Veidrodžiai moteriai labai svarbu. Ir didžiuliai, per visą sieną, ir rankinėje nešiojami pudrinės veidrodėliai. Nuo tada, kai supratome, kad jame matome save, šį stiklo gabalėlį kamuojame vis tuo pačiu klausimu: „Kas pasaulyje gražiausia?“ Atsakymas dažnai mums nepatinka.

Metams bėgant, moterys veidrodžiui turi vis daugiau priekaištų – dėl kiekvienos raukšlelės, patamsėjimo ar patinimo. Kartais taip įsigiliname į mums nepatinkančias smulkmenas, kad pamirštame visumą. O tyrimai rodo – aplinkiniai mūsų išvaizdą vertina net 20 procentų geriau nei mes pačios! Tai todėl, kad kiti į smulkmenas nekreipia dėmesio, jie mato asmenybę, kurią sudaro ne vien kūnas.

Iš tikrųjų ne kiekviena galim pasigirti puikiomis kūno linijomis, tačiau tai dar nereiškia, kad nesame gražios. Užtenka prisiminti seną gyvenimo tiesą: jei patiksi sau, patiksi ir kitiems. O kelias į tai prasideda nuo suvokimo, kad tikrasis grožis sklinda iš vidaus. Prisimink ne tik tau, bet ir visai Lietuvai gerai žinomas moteris – režisierę, chormeisterę, dainininkę, rašytoją, gydytoją ar politikę, – jų figūros tikrai nėra idealios, bet jos spinduliuoja pasitikėjimą savimi, spontaniškumą, aistrą, vidinę ramybę. Jos žavios ir charizmatiškos. Atsidūrusios prieš objektyvą nenurodinėja, iš kurio šono jas filmuoti ar fotografuoti (tik iš kairės ar tik iš dešinės). Kad ir iš kurio kampo žiūrėtum į tokią moterį, ji atrodys patraukli. Prieš jos akių spindesį, nublanks bet kuri gražuolė iš žurnalo viršelio, net ir su tobulai kompiuterio nupiešta šypsena. Patraukli išvaizda be vidinės ugnelės praranda savo galią. O charizma gali užgožti visus išvaizdos trūkumus.

Ne kiekviena galim pasigirti puikiomis kūno linijomis, tačiau tai dar nereiškia, kad nesame gražios. Užtenka prisiminti seną gyvenimo tiesą: jei patiksi sau, patiksi ir kitiems.

Kad šie pamąstymai neliktų vien tušti žodžiai, siūlau susipažinti su Debros Luftman grožio anatomijos samprata. Ji mano, kad grožio visuma susideda iš keturių dalių.

GROŽIO ANATOMIJA

1. ***Vidinis grožis*** – pasitikėjimas savimi, teigiamas požiūris į save, tikslo turėjimas, meilė sau ir kitiems, empatija (sugebėjimas įlįsti į kito žmogaus kailį).
2. ***Sveikata*** – gera fizinė būklė, sveika mityba, sveiki įpročiai, normalus svoris.
3. ***Išorinis grožis*** – oda, plaukai, nagai, tinkama kosmetika, apranga – visa tai, kas yra mūsų išorinė „pakuotė".
4. ***Aplinka*** – kaip į žmogų reaguoja kiti ir kaip jis pats sugeba reaguoti į aplinką, kurti grožį aplink save, kaip bendrauja.

Pasikeitus bent vienai iš šių dalių, neišvengiamai keičiasi ir kitos. Pavyzdžiui, pakeitei mitybos įpročius ir pradėjai sportuoti, todėl numetei

svorio. Šis pokytis atnešė gan malonius išvaizdos pasikeitimus. Pasikeitė išvaizda, pasikeitė ir drabužių spintos turinys. Labiau patinki sau, o girdėdama kitų pagyras įgauni ir daugiau pasitikėjimo savimi, aplinkiniais. Geriau jautiesi, tą patvirtina ir medicininiai tyrimai. Šis ratas gali suktis be galo. Akivaizdu, kad didžiuosius pokyčius reikia pradėti nuo vienos kurios nors dalies.

Testas

KAIP VERTINI SAVO IŠVAIZDĄ

Perskaičiusi atsakymų variantus, pasirink ir pažymėk labiausiai tau tinkamą.

1. **Ką pagalvotum matuodamasi naują drabužį, jei pamatytum, kad su juo neatrodai gražiai?**
   - **A.** Su tokiu drabužiu niekas gražiai neatrodytų.
   - **B.** Neatrodau graži, kad ir kokį drabužį apsivilkčiau.
   - **C.** Anksčiau atrodydavau gražiau.
   - **D.** Koks skirtumas, kaip atrodau?

2. **Kaip pasielgtum vyrui parnešus namo dėžutę saldumynų (pyragaičių, saldainių)?**
   - **A.** Pasiimčiau vieną, kitus pasiūlyčiau nunešti į darbą.
   - **B.** Atsisakyčiau, bet naktį atsliūkinčiau į virtuvę ir visus sukirsčiau.
   - **C.** Būtų gaila išmesti.
   - **D.** Su pasimėgavimu suvalgyčiau.

3. **Kaip reaguotum į per atostogas priaugtą svorį?**
   - **A.** Imčiau stebėti savo svorio pokyčius.
   - **B.** Nedelsdama pradėčiau laikytis dietos.
   - **C.** Nenustebčiau, nes to ir tikėjausi.
   - **D.** Neatsiminčiau, kiek svėriau prieš atostogas.

4. **Kas paskatintų pradėti lankyti sporto klubą?**
   - **A.** Mintis, kad man trūksta treniruočių.
   - **B.** Pyktis ant savęs, kad blogai atrodau.
   - **C.** Tik prievarta iš šalies.
   - **D.** Gauta dovanų sporto klubo nario kortelė.

5. Ką apie tave pamanytų ir kalbėtų netikėtai sutikti seni pažįstami?

A. Kad gražiai senstu.

B. Kad man kas nors atsitiko.

C. Kad mes visi pasenom.

D. Kad visai nepasikeičiau, atrodau taip, lyg būtume matęsi vakar.

6. Ką planuoji veikti šį savaitgalį?

A. Užsiimti kokia nors aktyvia veikla.

B. Įgyvendinti viską, ką buvau numačiusi iš anksto.

C. Padaryti tai, ką užsirašiau kalendoriuje.

D. Atsipalaiduoti.

7. Ko paprašytum bendradarbės (kaimynės), einančios pirkti ko nors prie kavos?

A. Ko nors sveikuoliško.

B. Nieko, palauksiu, kol alkis taps nebepakenčiamas.

C. Ko nors, kam šiandien yra nuolaidos.

D. Nepagailėsiu užsisakyti kokį nors gardėsį.

8. Kaip reaguotum į partnerio pasiūlymą kopti į Kilimandžaro viršūnę?

A. Pasakyčiau, kad man reikėtų tam pasirengti.

B. Mielai sutikčiau.

C. Pamanyčiau, kad jis juokauja.

D. Priminčiau apie sutartas atostogas paplūdimyje.

Suskaičiuok, kokių raidžių surinkai daugiausia.

Psichologo komentaras

Daugiausia A atsakymų – prisiimanti atsakomybę. Vertini save palankiai. Energijos ir pasitikėjimo savimi semiesi iš rezultatų, kuriuos pasieki įdėdama pastangų. Moki įvertinti grėsmes ir puikiai prisitaikai prie pokyčių, todėl padarai viską, ką gali, kad atrodytum ir jaustumeisi gerai. Iš esmės esi patenkinta savimi ir žinai savo stipriąsias ir silpnąsias savybes. Keli tik realiai pasiekiamus tikslus ir vengi tokių, kurių nesugebėtum įgyvendinti. Žinoma, kartais pasitaiko sunkių akimirkų, tačiau paskui sugebi gana greitai atsigauti. Kartais pernelyg įsitrauki į darbus, todėl nepamiršk daugiau dėmesio skirti savo aplinkai ir artimiesiems.

Daugiausia B atsakymų – baudžianti save. Dėl to, kad esi nepatenkinta išvaizda, kaltini tik save. Dažnai alini save dietomis, bet norimo tikslo nepasieki. Rezultatų tikiesi sulaukti per labai trumpą laiką, todėl motyvacija greitai slopsta, o dedamos pastangos iš anksto pasmerkiamos nesėkmei. Požiūris „viskas arba nieko“ dažnai trukdo pasiekti užsibrėžtą tikslą. Pavyzdžiui, pasidavus vienai pagundai, nebegali sustoti, neatsilaikai ir prieš kitas. Pernelyg griežtai laikydamasi dietų, nualinsi savo organizmą, tad reiktų užsibrėžti mažesnius tikslus, kuriuos pasiekti būtų nei per daug sunku, nei per daug lengva.

Daugiausia C atsakymų – nepaisanti savęs. Esi nepatenkinta savo išvaizda, tačiau nesiimi jokių priemonių situacijai pataisyti. Manai, kad neverta švaistyti energijos ir laiko tam, kas neduota Dievo. Nors esi praradusi viltį, kad galėtum pasikeisti, dar nereiškia, jog to padaryti neįmanoma. Pagalvok, kokie tavo įpročiai tam trukdo. Užsibrėžk ilgalaikį tikslą – „aš noriu sau patikti“. Bet numatyk ir trumpalaikius tikslus. Pavyzdžiui: sportuosiu sporto klube tris kartus per savaitę, viena diena per savaitę bus iškrovos. Jei pavyks patikėti, kad gali pasikeisti, įgausi motyvacijos, jėgų ir atkalumo. Dėl to verta stengtis.

Daugiausia D atsakymų – vertinanti save. Myli savo kūną. Ta meilė – daugiau požiūris nei realios pastangos. Tokia nuostata padeda išlaikyti aukštą savivertę ir optimistišką požiūrį į ateitį. Tik reikėtų nepamiršti, kad vien to nepakanka gerai sveikatai palaikyti, reikia ir pasistengti. Sveikas ir sportiškas kūnas yra vienas pagrindinių veiksnių, lemiančių kokybišką gyvenimą ir sulaukus vyresnio amžiaus. Net jei dabar nesiskundi sveikata, reikėtų skirti dėmesio naujiems naudingiems įpročiams įgyti ir žalingiems atsisakyti. Tai – investicija į ateitį.

Pirmyn! Arba į plotį

Atrodo, valgome mažiau nei anksčiau, kai buvom jaunesnės, tačiau ir judame mažiau ir nebe taip greitai. Daugelis įpusėjusiųjų penktą dešimtį jau seniai nesportuoja. Gerai, jei dar nekamuoja ligos. Tačiau nurimti neleidžia kirbanti mintis, kad su kiekvienu priaugtu kilogramu ta diena nenumaldomai artėja. Deja, apkūnūs žmonės tik savo formomis panašūs į judrų kamuolį – iš tiesų jie gana inertiški.

43 metų dramos aktorė Birutė stebina žiūrovus – ji įstengia ne tik padaryti špagatą, bet ir stovėdama ant vienos kojos kitą priglausti prie ausies. Nors smalsuoliams su humoru paaiškina, jog viskas tik dėl meno, pati žino, kad tai – nuo vaikystės ją lydinčio įpročio kasdien mankštintis nuopelnas. Be to, ji jau septynerius metus kartą per savaitę atlieka jogos pratimus. Moteris nemėgsta aklo fanatizmo. Viską pritaiko įsiklausydama į save. Kad ir maistą: du dešimtmečius nevalgė mėsos, o prieš metus vėl pradėjo ją valgyti. Kūną teigia juntanti tik tuomet, kai priauga kilogramą kitą, bet šiaip sveria tiek pat, kiek svėrė būdama dvidešimties.

Joga moteriai padėjo suderinti dvasios ir kūno poreikius. „Pradėjusi domėtis Rytais, atradau, kad natūrali žmogaus būsena turi būti kaip vaiko: jis pamiršta, kas buvo vakar, ir negalvoja, kas bus rytoj. Tuomet kūnas ilsisi. Ir, kaip teigia jogai, tada net sustoja laikas. Akimirką, kai pasiekiu tokią būseną, viskas tarsi nutolsta. O natūralios būsenos žmogui labai svarbu, kas ką sako ar daro", – kalba aktorė.

Reikia mankštintis šešias dienas per savaitę bent po pusvalandį, o septintą skirti dvasinėms pratyboms. Dabar ne metas derėtis su savimi dėl mažesnio krūvio ar pasiduoti pagundai daugiau laiko skirti poilsiui.

Tie, kurie brandos pasiekusiai moteriai pataria pasimankštinti du tris kartus per savaitę, matyt, nė nenutuokia, kokios permainos prasideda moters organizme kirtus gyvenimo ekvatorių. Reikia mankštintis šešias dienas per savaitę bent po pusvalandį, o septintą skirti dvasinėms pratyboms. Dabar ne metas derėtis su savimi dėl mažesnio krūvio ar pasiduoti pagundai daugiau laiko skirti poilsiui. Mankštindamasi ne tik pagražinsi savo kūno linijas, bet ir nesileisi netikėtai užklumpama įvairių ligų, tykančių už keturiasdešimtmečio kampo.

Sunkiausia pradėti. Vien įkalbinėti save ir prašyti nepakaks. Reikės įsakyti. Privalai mankštintis kiekvieną dieną! Tik taip garantuosi savo antrosios gyvenimo pusės kokybę. O ir pati nesigailėsi, nes:

- susidraugausi su ta atjaunėjusia moterimi, kuri žvelgs į tave iš veidrodžio;
- vis dažniau prisiminsi turinti valią, bus smagu daryti sau gera;
- ne tik pati džiaugsiesi savo fiziniais pokyčiais – norėsi, kad tai pamatytų ir įvertintų draugai, tad dažniau dalyvausi susibūrimuose, renginiuose;
- pradėsi labiau pasitikėti savimi, pasijusi stipresnė, ramesnė, lengviau seksis bendrauti, nes nebereikės gintis ir budriai sekti, kad kas nepasišaipytų, neapkalbėtų ar nepažemintų.

Šiuolaikinei moteriai mankštintis gyvybiškai būtina. Technika, įvairūs mechaniniai buities darbų pagalbininkai daug ką atlieka už mus. Nesunku įsivaizduoti tavo amžiaus moters darbus prieš penkis šešis dešimtmečius: rytą vos pakirdusi sėda ant dviračio ir mina į ganyklą melžti karvės, veža pieną į supirktuvę, tada bėga į darbą, parlėkus iš jo verda pietus, skalbia, ravi daržus, priruošia maisto atsargų žiemai ir dar daug visokių darbų darbelių nudirba. Nenuostabu, kad nejausdavo fizinio krūvio trūkumo.

Žinoma, darbų šiais laikais nesumažėjo. Amžinai skubi nieko nespėdama, bet juk kasmet įsigyji bent po vieną naują pagalbininką. Nebeplauni grindų, nebeblizgini langų, neberavi daržų ir net grybauti vis rečiau beišsiruoši. Į darbą važiuoji viešuoju transportu arba nuosavu automobiliu. Dažnai net pietų negamini, o tik pa(si)šildai kokį pusgaminį, nučiuptą lekiant pro prekybos centro šaldytuvus. Kada paskutinį kartą

pasiūlei savo kūnui ką nors naudinga? Tik persėdi nuo automobilio sėdynės ant darbo kėdės, krėslo prie virtuvės stalo ar minkštasuolio prie televizoriaus.

Gali užmiršti išgerti dienos vitaminų dozę, bet nepagailėk judėjimo savo kūnui, visoms raumenų grupėms. Žinoma, dėl fizinio krūvio reikėtų pasitarti su specialistu, nors lengvų pratimų galima išmokti ir

Jei iki savo buto paprastai kyli liftu, prisiversk nors vieną aukštą kopti laiptais, po savaitės pridėk dar vieną – ir taip toliau, kol bus ką pridėti.

iš žurnalų, televizijos laidų ar tam skirtų knygų. Tačiau šiame amžiaus tarpsnyje būtina laikytis proporcijos: du trečdaliai pratimų – tempimo ir tik vienas trečdalis – jėgos (bėgimo, vaikščiojimo, plaukimo, atsispaudimų ar kt.).

Svarbu nepersistengti. Ypač jei kenti antsvorį ir sunkiai beprisimeni dieną, kada paskutinį kartą mankštinaisi. Pradėk nuo lengvų pratimų, kuriems nereikia daug fizinės jėgos. Jei prisiverti juos daryti kiekvieną dieną – jau daug pasiekei. Pradėk nuo ėjimo, galbūt net tikslingo – į darbą ar parduotuvę, – bet kiekvieną dieną bandyk tą patį atstumą įveikti 3–5 minutėm greičiau. Jei iki savo buto paprastai kyli liftu, prisiversk nors vieną aukštą kopti laiptais, po savaitės pridėk dar vieną – ir taip toliau, kol bus ką pridėti. Jei gyveni neaukštai, po truputį greitink tempą arba vis stabtelėk ir padaryk kokį pratimėlį (pavyzdžiui, pastovėk ant vienos kojos).

Bene maloniausias moterų užsiėmimas – šokiai. Ir nesvarbu, turi partnerį ar ne. Gražu žiūrėti į laimingus veidus tų, kurios mokosi šokti salsą, pilvo šokį ar lietuvišką kadrilį. Svarbiausia – kad būtų smagu, kad patirtum malonumą. Atidžiai pasirink ir mokytoją – tai turi būti žmogus, su kuriuo malonu bendrauti ir kurio mokymo būdai tau patinka.

PSICHOLOGO PATARIMAI NORINČIOMS PRADĖTI GYVENTI AKTYVIAU

- **Imkis ko nors ar bent jau pradėk veikti!** Turbūt taip esi sakiusi sau ne kartą, dar vaikystėje. Tada padėdavo. Mokslininkų teigimu, šis būdas itin veiksmingas, kai nežinai, nuo ko pradėti. Daug kas atidėlioja, laukia „tinkamo" laiko, randa vis naujų pasiteisinimų nieko neveikti: dar nesu tam pasirengusi, netinkamas metų laikas, nesu pakankamai stipri ir panašiai. Todėl geriausia – pradėti veikti iškart. Daug lengviau, jei kada nors jau esi sportavusi. Psichologai tai vadina „poreikio užbaigti, kas pradėta" efektu: ką nors pradėjus sunku sustoti, nes norisi pamatyti, kuo viskas baigsis.
- **Neprašyk artimųjų palaikymo.** Daugelis moterų klaidingai mano, kad sportuotų, jei sulauktų vyro, dukters ar geriausios draugės paramos. Psichologai jau įrodė, kad tokia parama neveiksminga. Jų apklaustos moterys, sulaukusios savo partnerio paramos, paskatinimo sportuoti (nupirko abonementą į sporto klubą), ilgiau atidėliodavo savo siekių įgyvendinimą nei tos, kurios nutardavo savarankiškai. Žinojimas, kad bet kada gali sulaukti artimo žmogaus pagalbos, tarsi užliūliuoja šiltame glėbyje. Neturinčios su kuo pasidalinti atsakomybės į svajonę lekia tiesiu keliu.
- **Užsirašyk savo tikslą ir žymėk pažangą.** Taip galėsi stebėti progresą ir džiaugtis tarpiniais rezultatais. Įveikusi numatytus etapus, nepamiršk pasilepinti.
- **Nepasikliauk vien valia.** Kartais atrodo, kad geriausia užsibrėžti ne vieną, o keletą naujų tikslų. Pavyzdžiui, laikytis dietos, pradėti sportuoti, pakeliauti ir nudirbti seniai atidėliojamus darbus. Iš šalies atrodo, kad taip elgiasi stiprios valios žmonės. Deja, žmogaus valios ištekliai riboti. Vienu metu siekiant kelių tikslų, kuriems reikia savitvardos, nukenčia efektyvumas. Psichologai siūlo valią įsivaizduoti kaip tau skirtą biudžetą. Pajutusi, kad „santaupos" išeikvotos vienai

veiklai, reikėtų apriboti kitą. Taip neiššvaistysi valios „santaupų“ ir sužinosi savo galimybių ribas. Gal neverta siekti kelių tikslų vienu metu ir apsiriboti tik svarbiausiu? Reali pažanga – biudžeto pasipildymas. Tada gali imtis kitų tikslų.

- **Kitų sėkmė neįkvepia.** Kartais atrodo, kad nuėjusi į sporto salę su drauge (sutuoktiniu, dukra), kuri jau ne vienus metus ten lankosi ir kurios treniruotu kūnu žaviesi, pajusi didesnį norą siekti tikslo. Manai, kad tai būtų palaikymas sunkią pagundos akimirką, kad gali iš kito sėkmės pasisemti įkvėpimo. Psichologai teigia, kad šis įsitikinimas klaidingas. Eksperimentais įrodyta – žmonės, kuriems buvo pademonstruoti kitų laimėjimai, savo užduotis atlikdavo blogiau nei mačiusieji kitų nesėkmę. Taigi, atsisakyk sumanymo sportuoti ar mesti svorį kartu su artimu tau žmogumi. Daugiau pasieksi viena.

Ką gali ir ko negali pakeisti

Sulaukus keturiasdešimties, požiūris į išvaizdą (daili figūra, lygi oda, lieknos šlaunys) su kiekvienu gimtadieniu keičiasi – vis labiau susitaikom su pokyčiais ir vis labiau klausom išminties: domėkis savo vidiniu turiniu, o ne išorine pakuote, kuri su metais nusidėvi.

Beje, ne tik laikas sekina fizinius išteklius. Žymes palieka patirti stresai, beviltiškos situacijos, netektys ir būsimų bėdų nuojauta. Todėl antroje gyvenimo pusėje itin aktualu išmokti protingai reguliuoti savo psichinę ir emocinę būsenas. Kiekvienai ir kasdien (gal net ne kartą per dieną) sėkmingai ir nelabai tenka „persijunginėti" iš vienos emocinės būsenos į kitą. Pavyzdžiui, nepraėjus nė pusvalandžiui nuo karingo santykių aiškinimosi su paaugliu vaiku, turi maloniai šypsotis šefui ir entuziastingai dėstyti savo naują sumanymą arba jautriai guosti draugę, kurios mylimas katinas iškeliavo į katinų rojų. Dažniausiai viskas vyksta tarsi savaime. Bet tokia emocijų „perjunginėjimo" gausybė išvargina fiziškai.

Psichologai siūlo įvairių būdų atsipalaiduoti, nuraminti ir kūną, ir dvasią: masažų, laikysenos korekcijos, kvėpavimo pratimų, judesio ir šokio terapiją, pozityvų mąstymą, autogeninę treniruotę, dvasinę praktiką, kūno ir veido mimikos valdymą ir kt. Papasakosiu apie kelis moderniausius, kurių veiksmingumas jau ištirtas.

KAIP NURAMINTI KŪNĄ IR DVASIĄ

1. **Pozityvus mąstymas.** Ko gero, dabar madingiausias dalykas pasaulyje. Šis metodas prieš tris dešimtmečius buvo sukurtas JAV. Jo šalininkai teigia, kad žmogaus smegenis galima tarsi suprogramuoti

siekti norimo tikslo. Lengviausia smegenims ką nors įteigti, kai jų veikla neintensyvi, kai jos ilsisi – pavyzdžiui, prieš miegą ar tik pabudus. Savitaigos sakiniai tariami lengvai, be jokių pastangų, kvėpavimo ritmu. Mintyse arba balsu kartojami tol, kol įsitvirtina pasąmonėje. Taip įtvirtinta mintis virsta įsitikinimu. Kad suprastum, kaip tai veikia, priminsiu japonų dokumentinį filmą apie eksperimentą su vandeniu – ten rodoma, kaip ant vandens talpų užrašyti teigiami arba neigiami žodžiai paveikė vandens struktūrą. Nuo žodžių „meilė“, „dėkingumas“ sušalusio vandens kristalai tapdavo panašūs į gėles, o žodžiai „neapykanta“, „kova“ juos pavertė chaotiškais debesimis. Įsitikinimą, kad amerikietiškas pozityvaus mąstymo metodas tinka bet kokiems gyvenimo atvejams, kiek išklibino naujausi psichologų tyrimai. Šis metodas tikrai tinka ne kiekvienam, kartais taip galima dar labiau sumažinti ir taip prastai apie save galvojančiųjų savivertę. Prieš imantis savitaigos, reikėtų tiesiai įvardyti savo neigiamus jausmus. Pavyzdžiui: „Aš vis dar nirštu ant motinos, kuri labiau myli nieko gyvenime nepasiekusį mano brolį ir dedasi nesuprantanti, kad jis ta meile tik naudojasi.“

2. **Autogeninė treniruotė.** Tai savitaiga atsipalaidavus. Šį metodą prieš šimtmetį sukūrė vokiečių psichiatras Johannesas Schulzas. Sąmoningai sutelkus mintis į kurią nors kūno dalį, toje vietoje suaktyvėja kraujotaka, jaučiama šiluma. Autogeninė treniruotė taikoma medicinoje gydant psichosomatines ligas, bet ji gali padėti stabilizuoti vidinę būseną, nuraminti jaudulį. Išmokyti jos gali bet kuris šią techniką išmanantis žmogus per kelias savaites. Kiek ilgiau užtruksi, jei mokysies savarankiškai, iš knygų, psichologinių ar sveikos gyvensenos žurnalų, interneto.
3. **Dvasinė praktika.** Dvasinės praktikos siūlo įvairių susikaupimo bei meditacijos būdų – nuo maldos, vidinių apmąstymų skaitant Šventąjį Raštą ar jo klausantis iki susikaupimo tuščios šventovės tyloje. Visų jų rezultatas tas pats – atgauta vidinė ramybė, nuosaikesnė reakcija į audringas emocijas, jas sukeliančias situacijas. Tačiau turiu perspėti, kad norint išlaikyti vidinę ramybę neužteks vienos maldos, atsitiktinio apsilankymo šventovėje – teks turėti kantrybės ir tuo užsiimti ilgai.
4. **Skatinimas bausme.** Dar vadinamas „botago ir pyrago“ principu. Į trikdančią situaciją reikia pažvelgti tarsi iš šono ir subarti save už nesitvardymą arba pagirti už tinkamą emocinę raišką. Taigi turėsi perlieti save žodžių botagu: „nusiramink“, „nesierzink“, „nepyk“, o už pasiektą geidžiamą rezultatą pamaloninti pagyrimais: „šaunuolė“, „kantrioji“, „išmintingoji“. Savarankiškai taikyti šį metodą gali būti nelengva: ne kiekvienai pavyksta stebėti save iš šalies ir objektyviai. O ir „botago kirčių“ dažna moteris linkusi sau skirti nepelnytai daug; tuomet pagyros tampa ne pleistrais, o druska, barstoma ant žaizdos. Daug paveikiau, jei tavuoju veidrodžiu pabūtų artimas žmogus arba psichologas, sugebantis tą veidrodį dar ir pareguliuoti.

5. **Emocijų valdymas keičiant kūno įtampą.** Šio metodo pagrindas – vadovavimasis gerai žinomu posakiu: „Nusišypsok sau veidrodyje, ir pasaulis nusišypsos tau.“ Ši tiesa ne iš piršto laužta. Psichologai daugybėje pasaulio šalių stebėjo, kaip veide atsispindi emocijos, ir nustatė, kad už pagrindinių emocijų – pykčio, baimės, pasibjaurėjimo, džiaugsmo – išraiškas atsako ne veido raumenys, o genai. Vadinasi, mes ne išmokstame rodyti emocijas, o tik vykdome mūsų genuose įrašytas programas. Taigi, emociją galima sužadinti atvirkštine tvarka: nutaisę konkrečią emociją reiškiančią veido išraišką, galime sukelti ir atitinkamą jausmą – džiaugsmą, pyktį, liūdesį. Žmonės, paprašyti dirbtinai nusišypsoti, pradeda geriau jaustis, juos apima natūralus džiaugsmas. Išmokti to gali kiekvienas. Pirmiausia reikia įsivaizduoti situaciją, kai patiriamos neigiamos emocijos ar stresas. Tada sąmoningai atpalaiduoti įsitempusius veido raumenis, rankas, kojas ir kaklą. Jei tai padaryti pavyks (gal ne iš pirmo karto), pasikeis ir jausmai. Gali pasijusti net laiminga.

   Jausmų kontrolės repeticijos, mokantis keisti emocijas keičiant kūno įtampą, leidžia pasiekti tokį lygį, kad galėtum savo emocijų mygtuką spaudyti pati ir būtum nepriklausoma nuo aplinkybių.

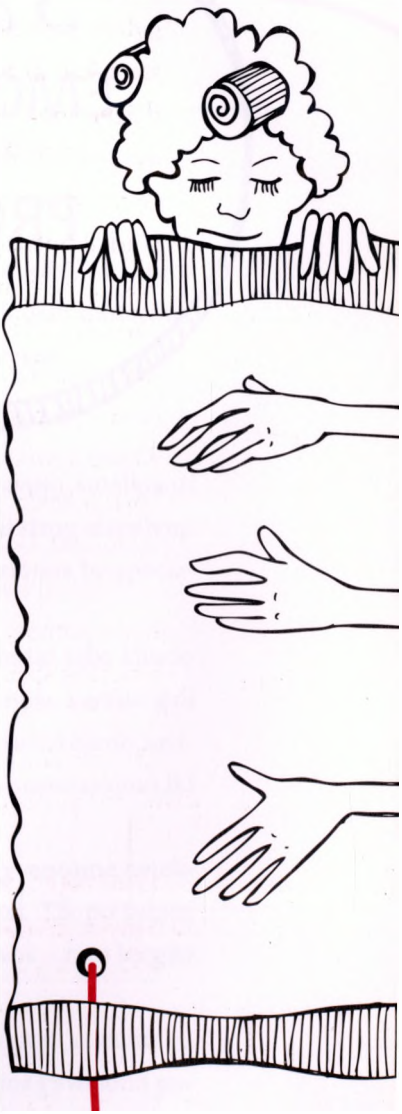
O jeigu nėra galimybės (arba noro) lankytis pas psichologą, suprasti savo kūną padės trys paprasti pratimai.

PRATIMAI, PADEDANTYS SUPRASTI SAVO KŪNĄ

1. **Sutelk dėmesį į tai, ką jauti.** Užsimerk ir neskubėdama vidiniu žvilgsniu peržvelk savo kūną nuo apačios iki pat viršaus, nieko nepraleisdama. Nevertink to, ką pamatysi, tiesiog žinok, kad taip yra. Dabar atkreipk dėmesį į tai, ko šiuo metu norisi: gal pakeisti kūno padėtį, atpalaiduoti kurią nors dalį (pečius, kaklą, kaktą), o gal liautis supti koją ar barbenti pirštais.

Kaip pasikeitė tavo būsena atlikus šį pratimą? Ar galėtum kasdien nors 10 minučių skirti dėmesio kūnui? Išmok pastebėti, kokiose situacijose padažnėja kvėpavimas, kada surauki kaktą ir t. t.

2. **Pajusk dabartį.** Jei kamuoja nemalonūs, slegiantys prisiminimai, nerimas dėl ateities, šis pratimas padės suprasti, kas dabar vyksta šalia tavęs. Apsidairyk aplinkui, stengdamasi pamatyti kuo daugiau detalių, tačiau nesustok prie vienos. Leisk žvilgsniui slysti. Įsiklausyk į visus aplinkinius garsus, nė vieno neišskirdama. Pasistenk išgirsti jų skambėjimą kaip darnų akordą. Tuo pat metu suvok savo kūno pojūčius – kaip drabužiai liečiasi prie odos, nugara remiasi į atlošą, kaip įkvepi šaltą orą, o iškvepi šiltą.
3. **Atsipalaiduok.** Atlikus pirmą ir antrą pratimus, bus lengviau reguliuoti savo psichinę įtampą. Užsimerk ir sutelk dėmesį į savo kūną. Giliai įkvėpk ir ramiai, lėtai iškvėpdama mintimis švelniai perbrauk kūną nuo viršaus iki apačios. Įsivaizduok, kad įtampa tirpsta lyg pavasario sniegas, srūva žemyn, išsiveržia pro padus ir išnyksta. Kūnas atsipalaiduoja, įtampa atslūgsta. Šį pratimą pakartok 5 kartus.



3 dalis
EMOCIJOS
IR
PROTAS

Svarbiausios emocijos tavo gyvenimo paletėje

Emocijos lydi mus nuo pat gimimo. Jos labai įvairios, ne visada lengva ir atpažinti, tačiau labai sunku jų neparodyti. Juolab moterims, kurios ne be reikalo laikomos daug emocingesnės už vyrus.

SEPTYNIOS PAGRINDINĖS EMOCIJOS

Baimė, pranešanti apie realų arba įsivaizduojamą pavojų, sutelkianti jėgas arba, priešingai, paralyžiuojanti. Baimė turi labai daug atspalvių: nuo lengvo nerimo iki fobijų – liguistų baimių, su kuriomis be specialistų pagalbos nesusitvarkysi.

Pyktis, kylantis, kai manome, kad į mus žiūri nerimtai arba kliudo siekti trokštamo tikslo. Pykčio sukelta didžiulė energija kartais gali būti net naudinga – ji suteikia fizinių jėgų, drąsos ir pasitikėjimo savimi. Pykčio diapazonas taip pat nemenkas: nuo lengvo susierzinimo iki sunkiai valdomo įniršio.

Liūdesys padeda nugrimzti į save, kad lengviau išgyventume netektį. Jo išraiška – ašaros – nuplauna sunkius išgyvenimus. Tik po tokios „dezinfekcijos" sugrįžta gyvybingumas. Liūdesio spalvos – nuo lengvo nusiminimo iki juodo sielvarto.

Džiaugsmas skatina laimės hormonų gamybą, bėgant metams jų mums reikia vis kitokių, vis aukštesnės kokybės. Kirtusios gyvenimo pusiaują, išaugame ir tai, kas mus džiugina. Tačiau džiaugdamosi jaučiamės labiau savimi pasitikinčios, reikšmingos, laisvos, mylimos ir mylinčios.

Nuostaba reaguojame į tai, kas nežinoma ir nepažįstama. Tuo metu iš netikėtumo mūsų jausmai ir mintys būna tušti it baltas popieriaus lapas. Tačiau ant jo gan greitai atsiranda kitų emocijų spalvos – pykčio, liūdesio dėl netikėto netinkamo elgesio arba džiaugsmo.

Pasibjaurėjimas apsaugo nuo psichologiškai ar fiziškai nemalonių dalykų (bjauraus kvapo, poelgio ar darbo), kurie gali pakenkti psichinei ar fizinei sveikatai. Šios emocijos skalė – nuo lengvo „šlykštu" iki „vemti verčia".

Susidomėjimas svarbus intelekto vystymuisi. Jis skatina norą sužinoti ką nors naujo ir suprasti vis sudėtingesnius dalykus. Tai emocija, galinti pasireikšti tiek trumpalaikiu susidomėjimu, tiek visišku pasinėrimu į dominančią veiklą.

Emocijų ne tiek jau daug. Deja, ne kiekviena ir ne visada sugebame jas valdyti. Nesunku įsivaizduoti vaiko netekusią motiną, paklaikusią iš sielvarto. Arba moterį, taip besibjaurinčią sutuoktinio išdavyste, kad visą vyrų giminę vadina kriuksinčiais keturkojais. Menopauzė irgi dažnai asocijuojasi su neigiamomis emocijomis, nes visos dienos – tarsi nesibaigiantis priešmenstruacinis laikotarpis, kai jautiesi lyg nesava, sudirgusi, viskas erzina.

Dėl prastos nuotaikos dažniausiai kaltinama aplinka. Lyja, sninga, saulės audros ar šiaip – ne ta koja iš lovos atsikėlei. Bet aplinkai ir aplinkiniams tikrai suteikiame pernelyg didelę reikšmę. „Jis moka mane sunervinti (įžeisti, nuliūdinti ir pan.)", – užtikrintai tvirtiname. Tarsi turėtume emocijų mygtuką, kurį bet kas bet kada paspaudęs galėtų valdyti mūsų emocijas ir jausmus. O taip nėra. Tai mūsų pačių reakcija. Diena atrodo nyki, kai esame niūriai nusiteikusios, kiti varo iš proto tik tuomet, kai pačios ant visų pykstame.

Diena atrodo nyki, kai esame niūriai nusiteikusios, kiti varo iš proto tik tuomet, kai pačios ant visų pykstame.

Tačiau bene labiausiai jausmus sutvarkyti trukdo ne vieną dešimtmetį kalte kaltas tikinimas, jog reikia gyventi taip, kad teigiamų emocijų būtų kuo daugiau, o neigiamų – kuo mažiau. Tai tarsi virto neginčytina gyvenimo tiesa, nes akivaizdu, kad džiaugtis daug geriau nei liūdėti. Ir populiarios laimingo gyvenimo mokančios knygelės, ir psichologai, ir visos reklamos (nuo turizmo iki medikamentų) tikina, kad gyvenime daug ką renkamės pačios. Tai kodėl nepasirinkus laimės vietoj skausmo, džiaugsmo vietoj pykčio, pasitikėjimo vietoj baimės? Bet gyvenimo tiesos dažnai kitokios nei reklaminiai šūkiai. Tik išgyventi neigiami jausmai – liūdesys, baimė, kančia, ilgesys, netekties skausmas – atveria mūsų širdį, mūsų esybę. Tai nereiškia, kad neigiamomis emocijomis reikia mėgautis. Bet nereikia nei vengti jų, nei skubėti atsikratyti. Nereikia nuo jų saugoti savo vaikų ir vaikaičių. Augančiam žmogučiui sveika dozė neigiamų jausmų – savotiški psichologiniai skiepai. Žinoma, nedera to siekti tyčia, bet nereikia ir perdėm saugoti. Skaudūs išgyvenimai vaikystėje – viena iš sąlygų, kad suaugęs žmogus galėtų teisingai save suprasti, nesislėptų išgalvotame laimingai besibaigiančių serialų, kompiuterinių žaidimų ar kitokių fantazijų pasaulyje. Tik anksti pažinę liūdesį, pyktį, nusivylimą, netekties skausmą, išmokstame branginti tai, ką turime, kas yra šalia.

Tik išgyventi neigiami jausmai – liūdesys, baimė, kančia, ilgesys, netekties skausmas – atveria akis į mūsų širdį, mūsų esybę.

Augančiam žmogučiui sveika dozė neigiamų jausmų – savotiški psichologiniai skiepai.

Ir nereikia manyti, kad susigaudyti savo jausmuose buvo aktualu tik jaunystėje, kai dar neturėjome sukaupusios gyvenimiškos patirties, žinių, įgūdžių. Manai, įžengus į penktą dešimtmetį, jau reikėtų vadovautis protu ir logika? Bet logika neveikia, kai sutuoktinis išeidamas iš namų mesteli: „Daugiau taip nebegaliu." Kai vaikai tolsta it kosmoso galaktikos, geriausia draugė neberanda tau laiko; seni tėvai priekaištau-

ja dėl per mažai rodomo dėmesio, o darbas, kuriam skiri tiek pastangų ir sveikatos, tampa toks nebemielas, kad net vimdo. Atrodo, kažkas gyvenime pražiūrėta, praleista, o vidinė harmonija – tik graži iliuzija. Tokią sumaištį teks patirti, jei ignoruosi jausmus.

Ar brangini prisiminimus apie pirmąjį pasimatymą, romantišką pasivaikščiojimą pajūriu, gero spektaklio įspūdį, sėkmės darbe akimirką? Tai – emocinė patirtis. Prisiminimai su ryškiu jausmo pėdsaku. Jei jų nekaupsi, vargu ar pasitikdama savo septintąjį, aštuntąjį, devintąjį ar dešimtąjį dešimtmetį galėsi pasakyti, kad gyvenimas nugyventas gražiai. Greičiau atrodys, kad jis nepastebimai pralėkė.

Įprasminti savo nuotaikas ir jausmus, tapti ne tik jų reiškėja, bet ir šeimininke padės emocijų anatomijos išmanymas.

Testas

AR SUVALDAI SAVO EMOCIJAS

Tikrai esi patyrusi, kaip staiga pašėlusiai ima plakti širdis, pakerta pakinklius, aptemsta akyse. Ir tai ne baisios ligos simptomai, o ženklas, kad esi apimta stipraus jausmo. Ar moki su tuo susidoroti?

Pasirink ir pažymėk labiausiai tau tinkamą atsakymą.

1. Kas, tavo nuomone, geriausiai apibūdina emocingą žmogų:

a) visada gera nuotaika;
b) jautrumas aplinkai;
c) audringas reagavimas į viską;
d) siekimas atkreipti į save dėmesį.

2. Kaip pasijunti prisiminusi labai mylėtą žmogų, su kuriuo išsiskyrei:

a) susijaudinu taip, lyg jis būtų šalia;

b) pagalvoju: kažin, kaip jis dabar gyvena;

c) nuliūstu, kad dabar to žmogaus nebematau;

d) džiaugiuosi prisiminusi mielas akimirkas.

3. Kokie draugai, tavo nuomone, yra geriausi:

a) suteikiantys pakankamai laisvės;

b) ištikimi;

c) visada norintys su tavim susitikti;

d) palaikantys, kad ir kas atsitiktų.

4. Ką jauti, kai pradedama kalbėti apie neišvengiamus dalykus – mirtį, ligas, nelaimes:

a) baimę ir nerimą;

b) liūdesį, subjūra nuotaika;

c) pasibjaurėjimą;

d) nieko, manęs tai neliečia.

5. Kaip jaustumeisi sužinojusi, kad laimėjai kelionę į prabangų kurortą:

a) virpėčiau iš jaudulio;

b) šokinėčiau iš džiaugsmo;

c) apsiverkčiau;

d) netekčiau amo (apalpčiau).

6. Kaip reaguotum į įsimylėjimą:

a) išsigąsčiau būsimų meilės kančių;

b) daugiau nieko nebebijau;

c) baiminčiausi, kad mane jis mylės mažiau nei aš jį;

d) bijočiau galimų hormonų audrų.

7. Įsivaizduok esanti rašytoja, išleidusi pirmą knygą, kuri gerai perkama. Kaip jaustumeisi, jei koks nors kritikas populiariame žurnale ją smarkiai sukritikuotų:

a) nusivilčiau savimi ir prarasčiau viltį išgarsėti;

b) manęs nesužlugdytų jokia kritika;

c) atkreipčiau dėmesį į jo pastabas ir jas įsidėmėčiau;

d) pagalvočiau, kad visiems įtikti neįmanoma.

8. Kaip reaguotum į būrėjos išpranašautus nemalonius dalykus:

a) sugestų nuotaika ir norėčiau nueiti kur nors išgerti;

b) nepatikėčiau;

c) paprašyčiau įrodymų ir „derėčiausi" dėl geresnių pranašysčių;

d) įsiusčiau ir pagrasinčiau jos nelegalų versliuką apskųsti Mokesčių inspekcijai.

9. Kaip reaguotum į mamos priekaištus, kad nemoki gyventi, auklėti vaikų ir rūpintis sutuoktiniu:

a) pasižadėčiau jai kitą kartą asilyginti tuo pačiu;

b) jausčiausi bejėgė, nes negaliu apsiginti;

c) jausčiausi prislėgta kelias dienas;

d) jausčiau užuojautą savo tėvui.

10. Kaip pasielgtum, jei paauglys vaikas su tavim savaitę nesikalbėtų, nesitvarkytų ir siustų dėl menkiausios priežasties:

a) apsimesčiau, kad nieko nevyksta;

b) priverščiau pasikalbėti ir normaliai elgtis;

c) pasitarčiau su psichologu;

d) negalėčiau užmigti naktimis.

Suskaičiuok balus pagal šią lentelę.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
a	2	4	1	4	1	4	4	3	2	1
b	4	1	3	2	2	1	2	1	3	3
c	3	3	4	3	3	3	3	2	4	1
d	1	2	2	1	4	2	1	4	1	4

Psichologo komentaras

10–15 balų – užrakinti jausmai. Darai šalto ir labai santūraus žmogaus įspūdį. Net artimieji mano, kad visada vadovaujiesi sveiku protu, ir to šaltakraujiškumo gali net slapta pavydėti. Žmonėms tenka gerokai pavargti, kad iš tavo veido išraiškos iššifruotų, kaip iš tiesų jautiesi: pyksti, bijai ar liūdi, o gal nori šokinėti iš džiaugsmo ir dainuoti iš laimės. Bijai parodyti (gal pats gyvenimas taip pamokė), kad esi kaip visi: kartais silpna, retkarčiais sutrikusi, o kai kada juokinga. Po abejinga išore greičiausiai slepi labai jautrią sielą, nors eini per gyvenimą su *credo*: „Kas protinga, tas teisinga. Nevaldomi jausmai gali tik pakenkti."

16–25 balai – suvaldyti jausmai. Visada žinai priežastį, kodėl daužosi širdis ar kaista skruostai. Įsitempei ir paraudai, nes supykai ant šefo, droviai nuleidai akis ir paspartinai žingsnį, pamačiusi kažką, ko nederėjo išvysti. Bet tai ne priežastis pamesti galvą, pamiršti, kur skubėjai, ką ketinai daryti. Emocijos tau – kelio ženklai, padedantys, nurodantys, kad reikia apvažiuoti pavojingas vietas, stabtelėti ir įvertinti pokyčius, sulėtinti greitį, kai situacija tampa sunkiai valdoma. Tačiau kelią ir elgesį kelyje renkiesi savo nuožiūra.

26–34 balai – audringi jausmai. Dažnai graužiesi, kad užvaldžius stiprioms emocijoms (pykčiui, džiaugsmui, nusivylimui) prišneki to,

ko neketinai sakyti, kad dėl menkiausios smulkmenos prarandi kantrybę ir savitvardą. Esi labai emocinga. Tai gali būti ir gera savybė, ypač kai reikalinga nepaprasta įžvalga, jautrumas ir pastabumas. Su kasdieniais jausmais susitvarkai, bet netikėti emocijų pliūpsniai gali ilgam išmušti iš vėžių. Pavojingiausia, kai bandai slopinti neigiamas emocijas, ypač tokias, kurios, kaip tau atrodo, yra neleistinos (gal nuo vaikystės įkalta, kad negalima pykti ant artimųjų, pavydėti seseriai ar vaikui, graužtis dėl praeities prisiminimų). Tada mėgini jas kuo nors pakeisti: imi nesustodama valgyti, nei iš šio, nei iš to susergi, reikalauji užuojautos ir paguodos. Reikėtų išmokti atpažinti ir įvardyti savo jausmus, stengtis su jais susitaikyti. Ar bent suvokti, kad jie reikalingi, tikrai netrukdo, greičiau atvirkščiai – padeda gyventi.

35–40 balų – pavojingi jausmai. Visur įžvelgi pavojus: vakare gatvėje atrodo, kad tavęs kas nors tyko už kiekvieno kampo; po sukrečiančio filmo negali užmigti, o užmigusi sapnuoji tęsinį; sužinojusi apie sunkią artimos giminaitės ligą, ir pati imi jausti panašius simptomus. Jausmų nė nemėgini tramdyti. Garsėji audringomis reakcijomis – džiaugsmo ar sielvarto šūksniais, ašarų upeliais. Be to, moki išraiškingai pasakoti. Gali būti, kad perdėtą emocingumą nulėme tavo melancholiška prigimtis arba skaudūs gyvenimo įvykiai. Pasistenk suprasti savo reakcijas, atpažinti, kas už jų slypi. Tik tada išmoksi valdyti jausmus.

Baimė ir žlugdo, ir gelbsti

Baimė – emocija, padėjusi žmonijai išlikti. Iki šiol naudojamės iš savo urvinių protėvių paveldėta baimių ir fobijų kolekcija: bijome vorų, gyvačių, pelių, nepagydomų ligų, mirties... Voro išsigandusi moteris klykia, bet dažnai nė nenumano, kad šis klyksmas ataidi iš seniausių laikų, kai tie nuodingi padarai keldavo mūsų protėviams siaubą.

Ir vis dėlto nuolat krebžda mintis – ar baimės jausmas yra reikalingas, o gal jo reikėtų vengti? Bijoti eiti tamsia gatve, kur dažnai užpuldinėjami žmonės, – normalu. Tokia baimė mus perspėja: „Stop! Ten – pavojinga." Tačiau bijoti užkalbinti tau patinkantį vyrą – jau atrodo beprasmiška ir nesuprantama. Galima įtarti, kad tokia baimė kyla iš sielos gelmių, kur nugramzdintos glūdi praeities traumos, baimė bendrauti su nepažįstamais žmonėmis. Čia ne vidinis apsaugos mechanizmas. Baimė, apsauganti nuo pavojaus, veikia kaip teigiama jėga, bet ji gali tapti ir trukdžiu, neleidžiančiu ieškoti naujų galimybių, siekti pokyčių, dar nepažintų dalykų. Taip pat ji gali būti postūmis judėti pirmyn, skatinti norą patirti pokytį savo kailiu: „Baisu, bet įdomu ir nauja!"

SEPTYNIOS DIDŽIOSIOS BRANDŽIŲ MOTERŲ BAIMĖS

1. Niekada nebebūsiu liekna (tokia, kokia noriu). Greičiausiai ši sena baimė pastorėti neduoda ramybės nuo pat paauglystės. Dabar ji verčia išmėginti vis naujas dietas ir dar drastiškesnius lieknėjimo būdus. O rezultatas visada tas pats – nuolat didėjantis svoris. Tačiau pasiduoti

neverta. Jei jau nesiseka savęs priimti tokios, kokia esi, yra daug gerų, sveikų būdų sulieknėti ir išlaikyti norimas formas. Ekspertų nuomone, antsvorio galime išvengti keisdamos mitybos ir judėjimo įpročius. Maitintis reikia saikingiau, o judėti – daugiau. Padės ekspertų nustatyta sėkmės formulė: ne daugiau kaip 30 gramų riebalų per dieną, atsisakyti „balto" maisto (cukraus, miltų, grietinės ir kt.) ir kasdien bent po pusę valandos mankštintis.

2. Aš nebesu graži. Senatvė neaplenkia nė vienos moters. Įdėmiai stebime save veidrodyje: vis daugėja raukšlelių, žilų sruogų, pigmentinių dėmelių, vis labiau svyra lūpų kampučiai...

Žavėjausi, kaip originaliai šią baimę nugalėjo garsi Lietuvos režisierė, dabar jau įpusėjusi penktą dešimtį. Interviu vienam žurnalui ji yra pasakojusi, kad būdama septyniolikos manė, jog senos moters kūnas – pasibaisėtinas. Matydavo jas prausdamasi miesto pirtyje ir bijojo pati kada nors tokia tapti. Tačiau po daugelio metų sukūrė dokumentinį filmą „Venera su katinu", kurio herojės – senos pozuotojos. Režisierė mano, kad šio filmo idėją padiktavo jaunystės baimė. O pastebėjimas, kad filmavimo grupės vyrai tų moterų nekritikavo, nevertino kaip sekso objektų, atskleidė gyvenimo išmintį: moteris nėra negraži, jeigu jos kūnas ir elgesys – harmoningi.

Svarbu ne tai, kad sensti, svarbu, kaip jautiesi.

Peržiūrėk senas nuotraukas ir pamatysi, kad tavo mama ir senelė, būdamos tokio amžiaus kaip tu dabar, atrodė gerokai vyresnės. Tu turi daugiau galimybių jaustis jaunatviška ir graži. Taigi svarbu ne tai, kad sensti, svarbu, kaip jautiesi. Atsiranda vis naujų priemonių, padedančių ir atrodyti, ir jaustis gerai, kad ir kokio būtum amžiaus. Metai tėra skaičius, o ne nuosprendis moters išvaizdai ir gyvenimo kokybei.

Greičiausiai nė vienos raukšlės ar žilos plaukų sruogos, išminties ir patirties ženklų, neišsižadėtum. Ar verta puoselėti jaunystės grožį, dažnai peržengiant net sveiko proto ribas? Juk tik dabar iš tikrųjų žinai, ko nori, ką gali, o ko – ne.

3. Nebeliko nieko... tiktai šeima ir darbas. Ne viena moteris kartais su siaubu pagalvoja: kas būtų, jei taip nutiktų? Rutina įtraukia kiekvieną, bet ne visas ji gąsdina. Monotoniškas, ramus, nuspėjamas gyvenimo ritmas be ypatingų įdomybių gali net patikti mėgstančioms tvarką, drausmę, kontrolę, punktualumą ir tikslumą, kai viską galima suplanuoti iš anksto. Tokias moteris gąsdina ir išmuša iš vėžių bet koks nukrypimas nuo plano, nes tai nesaugu, nenuspėjama ir nepatikima.

Rutina labiau kelia baimę manančioms, kad gyvenimas susiklostė ne taip spalvingai, kaip tikėjosi. Todėl jos nuolat ieško ar ilgisi kitokio darbo, hobio, naujų draugų ar laisvalaikio pramogų su namiškiais. Su šia baime susiduriame, kai nuvargstame nuo ilgalaikių monotoniškų darbų (namuose ar darbovietėje) arba kai prasiveržia ilgai slopintas liūdesys. Tokios baimės greičiausiai užklupdavo ir anksčiau, gal net vargino kone visą gyvenimą. Kad gerai jaustumeis, reikėdavo vis daugiau adrenalino. Kurį laiką tai padeda, tačiau esminių asmenybės bėdų (nesugebėjimo prisirišti, atsiduoti, įžvelgti gyvenimo prasmę) neišsprendžia.

Kad nustotum bijoti rutinos, turi pasvarstyti, kas tave pradžiugintų, ko tu gailiesi, ką dar gyvenime norėtum patirti ar išmėginti. Atsakymą padės rasti nuoširdus pokalbis su artimu žmogumi ar psichoterapeutu. Nereikia keisti visko. Užtenka įgyvendinti vieną norą: išvykti į kelionę, praleisti pusdienį grožio salone, iššokti su parašiutu... Ir gyvenimas vėl įgis prasmę.

4. Mano santuoka gali iširti, kaip iširo ir mano draugų. Žinia apie draugų poros, kurią kadaise laikei idealia, skyrybas būtinai pasės širdyje baimę, kad tokia baigtis gali ištikti ir tavo santuoką. Su siaubu imi rinkti „įrodymus", kad vyro meilė blėsta, kad jam atsibodai. Bet skyrybos tikrai nėra užkrečiamos. Atsigręžk į save – gal ko nors nesupranti, nesugebi, nepajėgi? Reikia savęs paklausti, ar dar turi noro ir laiko gaivinti santykius: ar vis dar įdomu klausytis, kai jis ką nors pasakoja, ar neerzina jo laisvalaikio pomėgiai ir draugai. Geriausia būtų vėl išvykti „medaus mėnesio" ir kartu atlikti savo santuokos auditą, draugiškai aptarti judviejų gyvenime įvykusius pokyčius, apsvarstyti lūkesčius, norus ir poreikius.

5. Senatvėje liksiu viena. Moterys vienatvės bijo, o vyrams ji – nepakeliama. Tą pastebėjo ne tik psichologai. Kasdienio gyvenimo pavyzdžiai rodo, kad sutuoktinės netekę vyrai daug blogiau prisitaiko prie vienišiaus gyvenimo ir net trumpiau gyvena nei vienišos moterys.

Amžiaus trukmės statistika tvirtina, kad savo sutuoktinį vidutiniškai turėtum pergyventi daugiau nei vienuolika metų. Tačiau net ir likusi be poros moteris visada turi kuo rūpintis: savo vaikais ir vaikaičiais, gyvūnais, vargetomis, kapais, dvasiniu gyvenimu... Ar jausiesi vieniša? Į tai gali atsakyti apžvelgusi jau pragyventus metus. Ar visada turėjai draugų? Ar priklausei kokiai nors draugijai? Vertinančios ryšį su kitais žmonėmis, draugystę, gyvenančios aktyvų gyvenimą ir senatvėje neliks vienišos. Bet mėgusios vienatvę jos neatsisakys ir antroje gyvenimo pusėje.

6. Galiu susirgti vėžiu kaip mano mama. Nuraminti turėtų faktas, kad tik 5–10 procentų genetinių nukrypimų, galinčių nulemti vėžį, yra paveldimi. Daug svarbiau yra gyvenimo būdas: ar rūkai, ar piktnaudžiauji alkoholiu, ar turi antsvorio, ar sveikai maitiniesi ir panašiai. Ir būtina nuolat tikrintis. Anksti nustatytas vėžys dažniausiai išgydomas.

Nuolat galvoti apie sveikatą ir būti sveikai – ne tas pats. Galime sugriauti savo sveikatą vien mintimis apie galimus sutrikimus.

Nuolat galvoti apie sveikatą ir būti sveikai – ne tas pats. Galime sugriauti savo sveikatą vien mintimis apie galimus sutrikimus.

Kai motina mirė nuo krūties vėžio, Eglė nebeteko ramybės. Tuojau po laidotuvių ji ėmėsi gelbėjimosi akcijos – iš karto kreipėsi į onkologus. Jai atrodė, kad abiejose krūtyse jau apčiuopia neaiškių sukietėjimų. Nors tyrimai parodė, kad moteris sveika, baimė niekur nedingo. Ji virto neatslūgstančiu nerimu, košmariškais sapnais. Eglė greitai pavargdavo, jai skaudėjo raumenis, dingo apetitas. Nebūdavo dienos, kad nepagalvotų apie vėžį, kurio galbūt specialistai nepastebėjo. Aplankė dar keletą mamologų – visi tvirtino, kad ji sveika, ir patarė kreiptis į psichologą. Tačiau moterį toks patarimas tik supykdė.

Eglė po kelis kartus per metus tikrindavosi, ar nesusirgo vėžiu. Galiausiai diagnozė pasitvirtino. Ir nors gydėsi geriausiose onkologinėse klinikose užsienyje, liga nesulaikomai plito. Po pusmečio Eglė mirė, taip ir nespėjusi pamatyti savo pirmosios anūkės. O mirties liudijime buvo įrašyta neteisinga priežastis – vėžys. Eglė mirė iš baimės.

7. **Pablogės gyvenimo kokybė.** Ne vieną iš mūsų, žvelgiant į vargstančius pensininkus, kamuoja nerimas, ar senatvė bus ori, ar neteks kęsti nepriteklių, ar sugebėsim išgyventi tik iš pensijos, nusipirkti vaistų, sumokėti mokesčius. Viena žinoma Lietuvos moteris žurnalistų paklausta, ko labiausiai baiminasi senatvėje, taip ir atsakė – nepriteklių: „Bijau, kad reikės skaičiuoti, kiek kartų per dieną galiu nuleisti vandenį tualete – vieną ar du, kad įstengčiau susimokėti mokesčius.“ Tačiau neverta tuščiai baimintis dėl ateities. Geriau pradėti rūpintis tuo jau dabar. Derėtų apsvarstyti ir pasikonsultuoti, kur naudingiausia investuoti pinigus, gal verta iškeisti butą į ma-

žesnį ar persikelti gyventi kitur, parduoti turimą nekilnojamąjį turtą. Kuo arčiau pensinis amžius, tuo labiau reikia konkretizuoti savo planus.

Testas

AR TAVE KAMUOJA BAIMĖ

Perskaityk klausimus ir pažymėk labiausiai tau tinkamą atsakymą.

1. **Kaip reaguosi išgirdusi pranešimą apie šiandien numatomą didžiulę audrą:**
   a) pulsiu į tokią paniką, kad negalėsiu net blaiviai mąstyti (0);
   b) nekreipsiu dėmesio (3);
   c) išsigąsiu, bet greitai sugalvosiu, ką daryti (2).

2. **Kuri iš pateiktų situacijų tave išgąsdintų labiausiai:**
   a) kalbėjimas prieš didelę auditoriją (3);
   b) svarbaus sandorio (dėl sklypo, buto) tvarkymas su nepažįstamu žmogumi (2);
   c) pokalbis dėl darbo (0).

3. **Su kuo mažiausiai bijotum kalbėtis dėl labai trokštamo darbo:**
   a) su nuo galvos iki kojų tave nužiūrinėjančiu simpatišku vidutinio amžiaus vyru (3);
   b) su pavydžiai ir kritiškai tave nužvelgiančia bendraamže (2);
   c) su paniurusiu jaunuoliu, neslepiančiu, kad tik gaišini jo laiką (0).

4. Norėdama pailsėti ant tuščio suolelio parke, atsisėstum:

a) per patį vidurį (3);

b) prie krašto (0);

c) bet kur (2).

5. Kaip elgtumeisi, atsidūrusi pasaulinės garsenybės draugijoje:

a) iš jaudulio neištarčiau nė žodžio, paskui dėl to gailėčiausi (0);

b) sutrikčiau, bet stengčiausi bendrauti laisvai (2);

c) paklausčiau, kaip pavyko taip išgarsėti (3).

6. Kaip reaguotum, jei būdama nepasidažiusi ir kasdieniškai apsirengusi sutiktum tau patinkantį vyrą:

a) pasislėpčiau, kad jis manęs tokios nepamatytų (0);

b) pasisveikinčiau lyg niekur nieko (3);

c) pašmaikštaučiau dėl savo išvaizdos (2).

7. Kaip dažniausiai elgiesi bendraudama su mažai pažįstamais žmonėmis:

a) varžausi kalbėti baimindamasi, kad paliksiu blogą įspūdį (0);

b) tokia situacija manęs negąsdina, mėgstu naujas pažintis (2);

c) stengiuosi bet kokiais būdais atkreipti į save dėmesį (3).

8. Ar baiminiesi imdamasi kokios nors naujos veiklos:

a) taip, bet moku baimę įveikti (2);

b) niekada (3);

c) visada, ir tai mane slegia (0).

Suskaičiuok balus.

Psichologo komentaras

0–7 balai. Kartais baimė paralyžiuoja, iš susijaudinimo negali net suvokti, kokie pavojai – tikri ar išgalvoti – tavęs tyko. Tokias baimes reikia stengtis įveikti, nes jos gali gadinti gyvenimą. Labiau pasitikėk savimi. Jei situacija kelia baimę, blaiviai pasvarstyk, pasitark su kitais, ką gali pakeisti. Jei nieko padaryti negali – keisk požiūrį į situaciją. Prisimink, kad nieko nebūna veltui ir nėra to blogo, kas neišeitų į gera.

8–20 balų. Tave galima pasveikinti – puikiai susitvarkai su savo baimėmis. Bijai tik tada, kai išties susiduri su rimtu pavojumi. Baimės jausmas tau padeda susikaupti ir priimti geriausią sprendimą. Be to, jis apsaugo nuo nereikalingos rizikos. Todėl tau retai kada tenka atsidurti nemaloniose situacijose. Tiesa, dėl perdėto atsargumo gali netekti galimybės pasiekti karjeros aukštumų ar pakeisti gyvenimą. Tačiau mėgstančioms saugumą ir ramybę tokia taktika geriausia.

21–24 balai. Esi pernelyg drąsi. Nieko nebijodama lendi ten, kur kiti nerizikuotų. Bet greičiausiai taip elgiesi ne todėl, kad iš prigimties esi drąsi, o kaip tik iš baimės. Nedrįsdama pasirodyti esanti baili, patekusi į nemalonias situacijas dažnai gelbėjiesi mesdama iššūkius, elgdamasi ekscentriškai. Kartais tai pasiteisina, o kartais kelia aplinkinių pasipiktinimą. Nebijok pasirodyti silpnesnė už kitus. O svarbiausia – silpnybes atvirai pripažink pati sau – tik taip galėsi tinkamai reaguoti į aplinką.

ĮVEIK SAVO BAIMĘ

Viskas, kas mums duota, yra reikalinga. Kai Amerikos chirurgai nutarė visiems naujagimiams šalinti apendiksus, pasirodė, kad net ta maža, rodos, visai nenaudinga atauga yra labai svarbi, nes gamina baltuosius kraujo kūnelius. Žinoma, supūliavusi ji tampa mirtinai pavojinga žmogaus gyvybei. Taip ir baimė, jei ji neįkyri ir neliguista (ne fobija), gali būti naudinga. Pavyzdys galėtų būti gyvūnai – kuo silpnesnis gyvūnėlis, tuo labiau baimė jį gelbsti. Net žuvelės akvariume sprunka tolyn stuktelėjus pirštu į stiklą. Todėl su savo baimėmis reikia elgtis mandagiai ir pagarbiai.

Ne visų baimių reikia stengtis atsikratyti. Ko gero, tik moterys nuolat baiminasi dėl savo artimiausių žmonių, kad jiems kas nors nenutiktų. Būtent šis jausmas verčia moterį pasikliauti intuicija, numatyti šimtą žingsnių į priekį, kad apsaugotų save ir kitus nuo gresiančių pavojų. Garsiai išsakydamos savo nerimą ir baimę („Nevaikščiok tamsiomis gatvėmis“, „Būk atsargus už vairo“, „Negerk degtinės“ ir t. t.), moterys veikia artimųjų pasąmonę ir priverčia juos būti atsargesnius. Psichologai teigia, kad baimė dėl artimųjų užkoduota moters genuose. Tad ar verta atsisakyti tokios apsaugos, kuria motina gamta apdovanojo moterį? Vyras gali apsiginti kumščiais, moteris – bauginančia nuojauta, kad kas nors gali atsitikti.

Garsiai išsakydamos savo nerimą ir baimę („Nevaikščiok tamsiomis gatvėmis“, „Būk atsargus už vairo“, „Negerk degtinės“ ir t. t.), moterys veikia artimųjų pasąmonę ir priverčia juos būti atsargesnius.

Žmonija jau seniai yra įvardijusi savo baimes (pati didžiausia iš jų – mirties baimė) ir išmėginusi ne vieną būdą, kaip jas suvaldyti ar prisijaukinti. Ištisus amžius perdavinėjo tas žinias iš kartos į kartą. Prieš penkis tūkstančius metų rašytose vedose sakoma, kad baimė labiausiai užteršia žmogaus organizmą, sutrikdo sveikatą ir atima gyvenimo džiaugsmą. Prieš šimtmetį tą kelių tūkstantmečių išmintį šiuolaikiniam

žmogui vėl priminė psichologija. Šiuolaikinė psichoterapija, atsižvelgdama į klasikinės psichoanalizės patirtį, nuolat tobulina baimės įveikimo ir prisijaukinimo metodus. Yra ir tokių būdų, kurių galima išmokti savarankiškai. Štai keli iš jų.

Paradokso metodas. Pavyzdžiui, nemigos kamuojamai moteriai, kiekvieną vakarą bijančiai, kad ir vėl neužmigs, liepiama naktį visai nemiegoti. Už įvykdytą užduotį pagiriama ir patariama nemiegoti dar vieną naktį. Kai nereikia desperatiškai stengtis užmigti, greitai suima miegas. Tad jei vargina nemiga, pasakyk sau: šią naktį nemiegosiu ir taip pailsėsiu nuo varginančių pastangų užmigti. Galima net susiplanuoti, ką per naktį nuveiksi. Na, o kitą naktį vėl galima grįžti prie ankstesnių pastangų užmigti (jei dar reikės stengtis).

Įveikti baimę mažais žingsneliais. Tai neskubus artėjimas prie savo baimės – žingsnis po žingsnio. Pavyzdžiui, nori atsikratyti baimės važiuoti liftu. Pirmas žingsnis – žiūrėk į nuotrauką, kurioje nufotografuotas į liftą žengiantis žmogus. Žiūrėk tol, kol pradings nerimas, kol tas vaizdas nebetrikdys. Vis primink sau, kad į tą liftą nuotraukoje lipa kitas žmogus, o žiūrinčiajam to daryti nereikės. Ilgainiui (kartais užtenka ir 10 minučių) lifto vaizdas streso jau nebekels. Antras žingsnis – nueik ir pastovėk prie lifto, vėl primindama sau, kad juo keltis nereikės. Veiksmą kartok tol, kol nustosi bijoti. Dažnai tam prireikia kelių dienų ar net savaitės. Trečias žingsnis – į liftą tik įeik ir išeik. Veiksmas kartojamas tiek kartų, kol tampa įprastas ir nustoja bauginęs. Ketvirtas žingsnis – važiuok liftu kartu su artimu žmogumi. Penktas žingsnis – išdrįsk liftu važiuoti viena.

Minties „O kas, jei atsitiks blogiausia?“ prisijaukinimas. Visiems žinomas posakis „Baimės akys didelės“. Tai, kas kelia baimę, visada atrodo baisiau, nei yra iš tikrųjų. Dažnai bijomasi net to, kas realybėje apskritai negali nutikti. Pavyzdžiui, viena moteris paniškai bijojo gyvačių, nes įsivaizdavo, kad gyvatės gali apsivynioti apie kaklą ir pasmaugti. Ją labai nustebino psichoterapeuto paaiškinimas, kad gyvatės šitaip nesielgia. Taigi, visų pirma reikia išsiaiškinti, ar bauginantis įvykis gali įvykti. O jei gali – pamėginti įsivaizduoti, kas tada atsitinka. Dažnai pasirodo, kad nėra jau taip blogai. Be to, ir blogiausią situaciją visada galima pataisyti. Pavyzdžiui, moteris bijo kalbėti viešai. Reikia skaityti pranešimą konferencijoje, ji nežino, kaip įveikti savo baimę. Pats blogiausias įsivaizduojamas scenarijus toks: jau stovėdama prieš klausytojus ji pamiršta viską, ką buvo paruošusi, ir negali ištarti nė žodžio. Na, o jei taip nutiktų? Ar tikrai tai būtų katastrofa? Minėtoji moteris nusprendė, kad taip atsitikus ji tiesiog nuoširdžiai prisipažintų: „Atsiprašau, bet mane ištiko viešo kalbėjimo baimės priepuolis. Ačiū už supratingumą.“ Greičiausiai salė aplodismentais ją palaikytų. O garsiai išsakyta baimė nebetektų galios.

Nerimas – įkyrusis moters gyvenimo palydovas

Keturiasdešimt šešerių metų parduotuvės vedėja Zita pasakoja: „Nerimas yra mano kasdienybės dalis. Esu jautri ir dirgli, todėl, nors ir stengiuosi, nerimo atsikratyti sunku. Prisigalvoju įvairiausių nebūtų dalykų, kurie mane graužia, gadina nuotaiką. Darbe jaudinuosi prieš susirinkimus, ypač jei reikia kalbėti. Ilgai kankinuosi dėl to, kaip pranešti darbuotojams nemalonią žinią apie atlyginimų ar eta-

tų mažinimą. Manau, kad nerimauju labiau nei jie patys. Neramu ir dėl vaikų ateities, jų draugų ir draugių, dėl jų mokslų. Nežinau, ar ras darbą čia, Lietuvoje, ar teks patraukti uždarbiauti svečion šalin. Atrodo, kad mano nerimas niekur ir niekada nedingsta, tik trumpam nusnūsta kamputyje ir vėl įninka mane kankinti. Kartais, kad jį nuslopinčiau, geriu raminamąsias arbatas arba net griebiuosi tablečių.“

Į nerimą ir nerimauti verčiančias aplinkybes galima žiūrėti dvejopai – jų vengti arba susitikti akis į akį. Kartais žmonės tikisi išsivaduoti nuo nerimo, nieko savo gyvenime nekeisdami. Mano, kad gyvens ramiai ir saugiai, jei nebendraus su nepažįstamais, toliau dirbs seniai nebemielą darbą, vengs tolimų kelionių. Tačiau net ir taip apribojus savo pasaulį, išvengti permainų nepavyks. Gal sulauksim kiek mažiau pokyčių, tačiau nerimas vis tiek kunkuliuos kažin kur giliai.

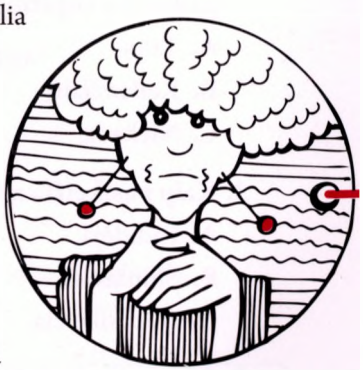
Penktą dešimtį pradėjusios moters kūną reikėtų paskelbti seismine nerimo zona. Keičiantis hormonų pusiausvyrai, juo be perstojo sklinda įvairiausio dydžio ir intensyvumo nerimo bangos.

Penktą dešimtį pradėjusios moters kūną reikėtų paskelbti seismine nerimo zona. Keičiantis hormonų pusiausvyrai, juo be perstojo sklinda įvairiausio dydžio ir intensyvumo nerimo bangos. Jos didėja ir stiprėja ne tik dėl to, kad kone kasdien susiduriame su naujais potyriais, bet ir dėl to, kad jie nežinomi, neįprasti. Tada darosi neramu dėl... nežinia ko. Dar dažniau nerimauja jautrios asmenybės, visur gyvenime įžvelgiančios nepatikimumą ir nesaugumą. Joms neramu dėl dabarties, dėl ateities ir net galinčių pasikartoti nemalonių praeities dalykų. Nerimo chaose atsidūrusios sako: „Neramu, ir tiek.“

Psichologų nuomone, nerimo kamuojami žmonės visur ir visada įžvelgia grėsmę. Tokia pacientė gydytojo komentarą, kad tyrimai rodo

nedidelius nukrypimus nuo normos, išklausys neramia širdimi ir greičiausiai įvertins kaip labai blogą žinią. O gydytojo šypsnį laikys piktdžiugiška pašaipa – „taip tau ir reikia, jei nesilaikai mano nurodymų“. Bet realybė dažniausiai neturi nieko bendra su tuo, kaip ji yra interpretuojama. Gydytojas gali nuoširdžiai džiaugtis, kad tyrimų rezultatai gerėja ir pacientė sveiksta. Polinkis visur kur įžvelgti tik blogį, nerimą tik sustiprina, gali sukelti net panikos priepuolį.

Nerimas siejamas su asmenybės temperamentu. Labiausiai nerimauti linkusios melancholikės – jos nerimauja ne tik dėl savo, bet ir dėl svetimų gyvenimų ir nesėkmių. Nors ir rečiau, tačiau pasitaiko ir optimisčių, kurioms nerimą keliantis įvykis – iššūkis. Jaudinančias gyvenimo situacijas jos pasitinka šūkiu: „Tai, kas nenužudo, padaro mus stipresnes.“ Jos aiškinasi, kas kelia nerimą, neieško užslėptos prasmės, neišgyvena dėl blogų jausmų. Teigiamas požiūris ir realus pokyčių vertinimas padeda tokioms moterims gyventi, jos nuolat ko nors siekia, tobulėja.



Žmonės nerimauja dėl daugelio skirtingų dalykų – nuo nevykusios šukuosenos iki pasaulio pabaigos. Silpnoji lytis, moterys, dažniau išgyvena nerimą kaip lengvą baimę, o stipruoliai vyrai kenčia nuo sunkių baimių – fobijų ir panikos. Tik mums, moterims, maža dėl to paguoda. Nes neretai žmonai neramu dar ir dėl savo sutuoktinio fobijų ar panikos priepuolių.

Nerimas gali kaip vampyras išsiurbti energiją, nukamuoti fiziškai ir emociškai, nualinti sveikatą. Tik beviltiška optimistė gali tikėtis, kad vieną dieną jis savaime išnyks. Atsakiusi į šio testo klausimus, sužinosi, ar nesi pernelyg linkusi nerimauti.

Testas

AR NERIMAS TAU KENKIA

Perskaityk klausimus ir pažymėk tau tinkamą atsakymą.

1. Ar dažnai būna sunku užmigti?

A. Visuomet.

B. Kartais.

C. Niekada.

2. Ar kamuoja virškinimo sistemos sutrikimai – skrandžio opa, padidėjęs rūgštingumas, vidurių užkietėjimas ir panašiai?

A. Taip.

B. Retkarčiais.

C. Niekada.

3. Kaip pasikeičia apetitas, kai esi dėl ko nors susirūpinusi?

A. Padidėja.

B. Sumažėja.

C. Nepasikeičia.

4. Ar vargina padidėjęs kraujospūdis?

A. Taip.

B. Kartais.

C. Ne.

5. Kiek kartų per praėjusius metus kreipeisi į gydytoją dėl pablogėjusios sveikatos?

A. Nė karto.

B. 1–2 kartus.

C. Daugiau nei 5 kartus.

6. Ar lengvai priimi sprendimus?

A. Taip.

B. Kartais.

C. Ne.

7. Ar pastaruoju metu vargina nerimas ir nuotaikų kaita?

A. Taip.

B. Kartais.

C. Ne.

8. Ar vargina prakaitavimas?

A. Taip.

B. Kartais.

C. Ne.

9. Ar kas nors yra sakęs, kad esi labai nervinga?

A. Taip.

B. Kartą girdėjau.

C. Ne.

Suskaičiuok, kokių atsakymų – A, B ar C – surinkai daugiausia.

Psichologo komentaras

Daugiausia A atsakymų. Nerimas – nuolatinis tavo palydovas, jis godžiai siurbia energiją, sekina tiek fiziškai, tiek emociškai. Savaime tai tikrai nepraeis. Turi kruopščiai suplanuoti, kaip efektyviausiai galėtum atsikratyti nerimo ir atgauti ramybę. Pavyzdžiui, galėtum susirašyti nerimą keliančias problemas, numatyti, per kiek laiko ir kokiu būdu galėtum jas išspręsti. Patartina susirašyti ir vardus žmonių, į kuriuos galėtum kreiptis, prireikus pagalbos. Žinodama, kad nesi viena, jausiesi

tvirčiau. Bene geriausia, jei kartu su draugais sugalvotumėte kokią nors išvyką ar pramogą, padėsiančią atsipalaiduoti.

Daugiausia B atsakymų. Nerimas, kurį gana dažnai patiri, kenkia tavo sveikatai. Nors fizinio skausmo nejauti, aplinkiniams atrodai liguista ir sutrikusi. Tai pastebi ir bendradarbiai, ir artimieji. Tad geriausia būtų kuriam laikui (pavyzdžiui, mėnesiui) atsisakyti darbų, kurie kelia daugiausia neigiamų emocijų ar net pasibjaurėjimą, ir pabandyti iš naujo atrasti gyvenimo teikiamus malonumus. Pasilepinti masažu, ramybe, išmokti ką nors naujo – keletą frazių užsienio kalba, nuotaiką keliantį eilėraščio posmą; užsiimti namų dekoravimu, kasdien išeiti pasivaikščioti. Pamažu atsipalaidavusi nebeleisi nerimui užvaldyti savo minčių.

Daugiausia C atsakymų. Sveikinu, tu nesi linkusi nerimauti. Tad aplenkia ir negalavimai, kuriuos gali sukelti nerimas. Džiaukis tuo.

KAIP PRISIJAUKINTI NERIMĄ

Svarbiausia – nerimo nesureikšminti, tai paprastas jausmas, kurį patiria kiekvienas, tai reakcija į naujus ir dar nepatirtus gyvenimo įvykius.

Nerimą galima prisijaukinti. Svarbiausia – jo nesureikšminti, tai paprastas jausmas, kurį patiria kiekvienas, reakcija į naujus ir dar nepatirtus gyvenimo įvykius. Nepažįstantys nerimo žmonės yra apatiški, pasyvūs, niekuo nesidomintys, nesiekiantys tobulėti. Garsūs aktoriai, muzikantai, dėstytojai ir oratoriai jaudinasi prieš kiekvieną pasirodymą. Nerimas jiems padeda susikaupti, sutelkti jėgas, kad pademonstruotų tai, ką sugeba.

Jei nori palengvinti nerimą, turi tiksliai nustatyti jo priežastį. Juk ne iš nuobodulio nerimauji, o dėl kokios nors realios ar menamos

grėsmės. Svarbu suprasti, ar ji susijusi su išoriniu pasauliu, ar slypi viduje – mintyse, svajonėse, nemaloniuose prisiminimuose. Štai keletas patarimų, padėsiančių pritildyti, prisijaukinti ar net suvaldyti nerimo energiją.

Nebijok nesėkmės. Bene labiausiai nerimaujama žinant, kad darbą vertins žmonės, kurių nuomonė svarbi, arba manant, kad nesėkmė viską sužlugdys. Nerimaujant galimos grėsmės dažnai pervertinamos. Bet iš tiesų juk nežinai, ar taip nutiks, todėl kurti tokį scenarijų beprasmiška. Realybėje visada egzistuoja 50 procentų sėkmės galimybė, apie tai ir reikėtų galvoti. Užkirsti kelią nesėkmėms galima klausimą „O kas, jeigu..?" pakeitus klausimu „Kaip aš galiu (galėčiau)..?" Tada iš pasyvios nerimo būsenos galima pereiti į aktyvią – ką konkrečiai gali padaryti, kad nerimas dingtų.

Nekovok. Pagrindinė jaudulio suvaldymo taisyklė – nekovoti su juo. Nerimas – lyg įkyruolis, besistengiantis bet kokiais būdais tave užvaldyti, ir priešintis jam beviltiška. Daug naudingiau nerimastingas mintis pastebėti ir jų neignoruoti. Geriausia jas užsirašyti ir įvertinti. Ar per daug nesureikšmini šių minčių? Jei nerimas pagrįstas, galima lengvai nustatyti, kas jį sukelia ir kaip būtų galima to išvengti. Jau vien tai, kad emociniai išgyvenimai buvo užrašyti ar išsakyti, padeda apmalšinti nerimą, jis praranda savo griaunamąją galią.

Būk dabartyje. Nusiraminti galima sutelkiant mintis į dabartį. Pavyzdžiui, prieš nerimą keliančią situaciją (viešą kalbą) reiktų pasiklausyti garsų už lango, suskaičiuoti ant stalo gulinčius daiktus arba šnekteltis su šalia esančiu žmogumi – daryti tai, kas visiškai nesusiję su nerimą keliančia situacija. Tai padės nusiraminti ir iš nerimą keliančios tikimybės sugrįžti į realybę.

Ruoškis iš anksto. Dažniausiai jaučiamės neramiai, kai turim daryti tai, ką nelabai gerai mokame. Nerimavimas nepadeda įveikti kliūčių,

priešingai, tik dar labiau jas padidina. Todėl vos supratusi, kad nerimauji, imkis priemonių – susidaryk smulkų septynių žingsnių planą, kaip išspręsti problemą ir atsikratyti nerimo.

Ponia Aldona nerimavo, kad teks viešai per šventę priimti geriausios metų darbuotojos apdovanojimą. Norėdama nusiraminti, ėmėsi tokių žingsnių:

1. Problema: *kas kelia rūpestį?*
Bijau, kad lipdama stačiais laiptukais į sceną galiu pargriūti. Nemokėsiu viešai padėkoti.

2. Tikslas: *ką noriu pasiekti ar pakeisti?*
Noriu lengvai, neužkliuvusi užlipti ir nulipti nuo scenos. Padėkoti trumpai, gal net su humoru, ir neapsikvailinti.

3. Konkretūs veiksmai: *ką galiu padaryti?*
Galiu pasitreniruoti lipti laipteliais ant scenos dar prieš šventę. Galiu paruošti padėką iš anksto ir pasikonsultuoti su Jolanta – tokių kalbų specialiste.

4. Padariniai: *kas gali nutikti?*
Jei lipdama į sceną suklupsiu, kiti iš to pasijuoks. Bet kai pernai taip atsitiko skyriaus vadovei Zitai, niekas nesijuokė. Kad ir nelabai sklandžiai kalbėčiau ar padėkočiau, bendradarbiai mane pažįsta, žino, kad aš gera darbuotoja, bet ne kalbėtoja.

5. Sprendimas: *kaip turėčiau tai padaryti?*
Turėčiau lipdama neskubėti ir atidžiai žiūrėti po kojomis. Aiškiai ir garsiai perskaityti iš anksto ant lapo surašytą tekstą.

6. Vykdymas: *daryk tai!*
Neskubėdama užlipu ant scenos. Sklandžiai padėkoju, net neskaitydama iš lapelio, nes nesudėtingą tekstą išmokau atmintinai. Visi paploja.

7. Įvertinimas: kas labiausiai padėjo?
Labiausiai padėjo, kad tekstą pasirašiau iš anksto. Atkreipiau dėmesį į stačius scenos laiptukus. Numačiau visus žingsnius. Viešai prisipažinau: „Aš labai jaudinuosi...“

Išmok atsipalaiduoti. Kai jaučiame nerimą, kūnas įsitempia. Todėl atpalaidavus raumenis atsipalaiduoja ir mintys. Susijaudinus kvėpavimas padažnėja. Atsikratyti įtampos, nurimti galima sulėtinus kvėpavimą arba kvėpuojant ritmingai: lėtai įkvepiame, skaičiuodamos iki trijų, tada kvėpavimą sulaikome – vėl skaičiuojame iki trijų, ir lėtai iškvepiame, skaičiuodamos iki trijų. Tai galima pakartoti tris kartus.

Pakviesk savo nerimą į pasimatymą. Neramios mintys dažniausiai užklumpa netinkamoje vietoje ir netinkamu laiku. Kad nesugadintų visos dienos, skirk joms pasimatymą tau patogiu laiku ir pasirinktoje vietoje. Kai tik pajunti, kad nerimas prisistatė, pasistenk nerimastingas mintis atidėti vėlesniam laikui, nurodyk jį tiksliai: „Apie tai pagalvosiu vakare po 21 valandos.“ Tai padeda, nes supranti, kad gali nerimą atidėti ir kontroliuoti.

Nevaidink, kad nepyksti

Pyktis – neišvengiama ir natūrali mūsų emocija. Daugelis mano, kad jis tik trukdo žmonėms bendrauti ir gadina nervus. Tačiau ši emocija žmogui buvo duota kaip priemonė, padedanti išgyventi. Jei kas nors trukdo ramiai išsimiegoti, mindo kojas viešajame transporte ar užkrauna nenumatytų darbų, pyktis gali padėti išspręsti bėdas. Jis gali ir įspėti, kad kažką būtina keisti, nes viskas vyksta ne taip, kaip turėtų. Pyksta(si) net ir laimingiausi, puikiai su kitais sutariantys žmonės.

Pyktis gali įspėti, kad kažką būtina keisti, nes viskas vyksta ne taip, kaip turėtų.

Tad kodėl ne tik pyktis, bet ir pykstantis žmogus, ypač moteris, retai kada vertinami teigiamai? Visų pirma dėl kultūrinių nuostatų ir auklėjimo. Neretai iš tėvų lūpų pirmiausia išgirstame taisyklę: pykti negalima, negražu („geros mergaitės niekada nepyksta“, „kaip negražu pykti“). Pavadinti „pikčiurna“ tikrai ne pagyrimas. O kaip pykti gražiai, niekas nepaaiškino ir nemokė. Greičiausiai ir patys nemokėjo. Tad jau vaikystėje išmokome pyktį slėpti, nerodyti jo viešai.

Antras svarbus dalykas – netinkamas pykčio reiškimas. Supykę dažniausiai elgiamės agresyviai: šaukiame, daužomės. Ne tam, kad atbaidytume ar sužalotume pašnekovą, tik norėdami būti išgirsti ir suprasti.

Iš to, kaip žmogus pyksta, galima nustatyti jo brandą. Brandus žmogus supratingai pakantus kitų pykčiui ir pats supykęs nebūna agresyvus. Nebrandus – priešingai.

Bet kelių dešimtmečių patirtis išmokė pykti kitaip nei vaikystėje ar paauglystėje. Visi tie nugyventi metai leido geriau pažinti ir šią emociją. Todėl mūsų reakcija į kitų pyktį ramesnė, o ir savo pyktį demonstruojame santūriau, išmintingiau, tramdydamos impulsyvų norą žūtbūt įrodyti savo pranašumą. Gal nuskambės keistai, tačiau, psichologų teigimu, iš to, kaip žmogus pyksta, galima nustatyti jo brandą. Brandus žmogus supratingai pakantus kitų pykčiui ir pats supykęs nebūna agresyvus. Nebrandus – priešingai.

KAIP PYKSTA NEBRANDI ASMENYBĖ

- **Savo pyktį demonstruoja veiksmais** (durų trankymu, lėkščių daužymu, mušimu).
- **Slepia pyktį** (dažnai pyktį maskuoja nekalbadieniais arba bloga nuotaika, baudžia kitus atsisakymu ką nors daryti). Tokį užtaisą slepiant savyje, rizikuojama susprogti iš vidaus: nukentės skrandis, dvylikapirštė žarna, kraujagyslės ar net širdis. Religingi žmonės žino priesaką – nelaikyk akmens užantyje. Išvertus į kasdienę kalbą, aiš-

ku, kad giliai savyje slėptas pyktis priaugina akmenų tulžyje. Ne veltui ant ko nors supykę sakome: „Aš jo nevirškinu." Beje, užklupusi fizinė negalia, kurią sukelia ilgą laiką kaupiamas pyktis, išduoda, kad pykčio jėga nuolatos buvo savižudiškai kreipiama į save.

- **Neigia pyktį.** Geriausias to pavyzdys – neigiamas atsakymas į klausimą: „Ar pyksti?" Nors suraukta kakta, veidas išraudęs, sugniaužti kumščiai ir įsitempę raumenys išduoda pyktį. Neigimui sunaudojama daug energijos, o susikaupęs pyktis anksčiau ar vėliau sprogsta. Dažniausiai ne vietoj, ne laiku ir paliečia ne tą, kuriam buvo skirtas.

Visi žmonės dažniau ar rečiau pyksta. Deja, negebėjimas pykti kultūringai atsigręžia prieš mus pačius. Kartais pyktį taip užmaskuojame, kad ir patys nebesuprantame, kas su mumis darosi. Pavyzdžiui, užuot prisipažinę, kad pykstame, „netyčia" užmirštame sutartą susitikimą arba pamirštame pasveikinti gimtadienio progą. Psichologai teigia, kad pamirštame tai, kas mums kelia nemalonius, skausmingus išgyvenimus. Tai vadinama pasyviuoju pykčiu. „Pamiršimas" paskambinti, atiduoti skolą, nueiti pas gydytoją, grąžinti daiktą, ištesėti pažadą visada susijęs su priešiškumu ar pykčiu. Tokią nekaltą pykčio išraišką dažnai praktikuoja sutuoktiniai, kai vienas iš jų siekia pakenkti kitam, tačiau sąmoningai pykčio nepripažįsta. Dažnai tokį elgesį užmaskuoja „gerais ketinimais". Štai Irena niekuomet nepraleisdavo progos pašiepti savo sutuoktinio taupumo girdint jo artimiesiems. Ji buvo įsitikinusi tai daranti tik norėdama paskatinti jį būti dosnesnį. Tačiau viešas pažeminimas dar nieko ir niekada nepakeitė į gerąją pusę.

Moterų taip pamėgtas pasyvusis pyktis maskuojamas ir kitaip: ignoravimu, vengimu, delsimu, „negirdėjimu“, „nematymu“, nekalbėjimu, skundimu ir panašiai. Bet tai vis pykčio apraiškos – ta pati panelė, tik kita suknelė.

Neringą būtų galima pavadinti „virtuvės kriauklės kovotoja“. Ji negali pakęsti, kai grįžusi iš darbo randa pilną kriauklę neplautų indų, paliktų studento sūnaus ir vyro. Indų krūva – raktas į Neringos nuoskaudų atminties lobyną. Pamačiusi bent vieną iš kaltininkų, ji iš karto piktai užsipuola, bet... ne dėl indų. Dėl to, kad niekas neprisiminė praėjusio jos gimtadienio, kad tik iš gailesčio kitą dieną gavo puokštę nususiusių rožių, ir tos netrukus nuvyto, dėl to, kad visada trūksta pinigų, – užtat visi puikiai prisimena jos atlyginimo dieną. Galiausiai dėl to, kad iš vyro burnos sklinda blogas kvapas – bjauresnis nei iš kriauklės su neplautais indais...

Svarbu, kokį pykčio raiškos būdą pasirenkame, bet dar svarbiau yra pripažinti kito žmogaus teisę supykti. Net jei jo pyktis ne pats teisingiausias. Suprasti, kad jis, kaip ir tu, ne tyčia sugalvojo papykti, ne iš neturėjimo ką veikti. Reikia nepamiršti, kad negali keisti ir teisti viso pasaulio. Negali pakeisti kitų, bet gali pakeisti savo reakciją į nesąžiningą, erzinantį, kvailą ar skaudinantį poelgį.

Nuolatinis pyktis ir agresija penkis kartus padidina grėsmę susirgti sunkiomis širdies ligomis, ypač miokardo infarktu... Be to, pikčiurnos yra nelaimingi.

Amerikoje atlikus tyrimus nustatyta, kad kas penktas šios šalies gyventojas kitų žmonių atžvilgiu nusiteikęs taip priešiškai, jog tai kelia pavojų jų pačių sveikatai. Nuolatinis pyktis ir agresija penkis kartus padidina grėsmę susirgti sunkiomis širdies ligomis, ypač miokardo infarktu. Apskritai, smarkiai supykę, mes išderiname savo kūną, todėl galime prisišaukti įvairių ligų: astmą

ar net vėžį. Pykstant įsitempia ne tik raumenys, bet ir žarnynas, padidėja kraujospūdis, padažnėja kvėpavimas, smarkiai pila prakaitas – todėl sakoma, kad pyktis turi kvapą. Geriausiai jį užuodžia šunys, nes jų uoslė daug jautresnė už mūsų.

Be to, pikčiurnos yra nelaimingi. Dažniausiai jie nejaučia pasitenkinimo gyvendami santuokoje. Nes pyktis neskatina intymumo. Pikti žmonės iš sutuoktinio nesulaukia paramos ir palaikymo, kurių jiems taip reikia ir kurių jie siekia. Kita vertus, jie ir patys nesugeba paremti artimo žmogaus ar draugo. Jie tik reikalauja ir kaltina. Dažnai tokie žmonės būna socialiai izoliuoti ir skaudžiai išgyvena, kad yra nereikalingi nei artimiesiems, nei kitiems, jaučiasi vieniši. Todėl labai svarbu išmokti neįsižeisti, kai ant tavęs pyksta kiti, ir neįžeisti kitų, kai pyktis užvaldo tave patį.

Kaip ir kiekviena emocija, pyktis mums duotas ne be reikalo.

PYKTIS PADEDA

- **Siekti.** Kaip rodo tyrimai, pyktis gali skatinti mus siekti to, ko geidžiame, nepaisant visų kliūčių. Pavyzdžiui, tiriamų žmonių prašydavo iš ekrane demonstruojamų įvairių daiktų nuotraukų išsirinkti vieną. Ekrane tuo metu akimirką sušmėžuodavo pikto, ramaus ar išsigandusio žmogaus veidas – visi pasirinkdavo daiktą, šalia kurio nuotraukos šmėstelėdavo piktas veidas.
- **Laimėti.** Daugelis trenerių žino, kad pyktis padeda sportininkams sutelkti jėgas ir pasiekti daug geresnių rezultatų. Tačiau reikia gerai įvertinti situaciją. Pyktis turi būti pateisinamas. Pavyzdžiui, supykusi ant sutuoktinio, kad šis pavėlavo, gali daugiau laimėti derėdamasi dėl naujų kailinių.
- **Stiprinti santykius.** Anot psichologų, partneris gali net neįtarti, kad padarė ką nors bloga, jei antroji pusė pyks slapta. Nieko nepadės tylus žmonos įniršis dėl to, kad vyras užmiršo ją pasveikinti su gim-

tadieniu. Kur kas paveikiau tiesiai pasakyti, dėl ko supyko, ir kartu ieškoti galimo sprendimo. Deja, sutuoktiniai dažnai vengia pykčio scenų, manydami, kad tai – prastų santykių požymis.

- **Būti optimistėmis.** Pyktis padeda neprarasti kontrolės ir optimizmo. Psichologai palygino, kaip į ateitį žvelgia tie, kurie po patirto sukrečiančio įvykio buvo įsibaiminę, ir tie, kurie įniršo. Pastarieji į ateitį žvelgė kur kas optimistiškiau nei išsigandusieji.
- **Pažinti save.** Tai gali padaryti tik linkusios į savianalizę. Atkreipusi dėmesį į tai, kada ir dėl ko supyksti, gali gauti daug naudos. Pyktis gali motyvuoti keistis ir tobulėti.

Testas

KAIP TU PYKSTI

Pasirink ir pažymėk tau tinkamą teiginį.

I DALIS

1. Kai nepavyksta ko nors pataisyti, tu:

a) išlieki rami;
b) išreiški pyktį žodžiais;
c) nuryji pyktį;
d) išlieji pyktį ant taisomo daikto;
e) trenki bet kam – šalia esančiam daiktui ar žmogui.

2. Kai kas nors kritikuoja, tu:

a) klausaisi ir mėgini suprasti to žmogaus požiūrį;
b) apsisuki ir nueini;
c) raukaisi, rodai grimasas;
d) ginčijiesi ir bariesi;
e) trenki tam žmogui.

3. Kai neteisingai priekaištauja, tu:

a) teisiniesi;

b) tyli;

c) pasiskundi kam nors;

d) puoli bartis;

e) išlieji agresiją fiziškai – mušiesi.

4. Kai kas nors suerzina, tu:

a) nekreipi dėmesio;

b) atsikerti žodžiais;

c) pasitrauki šalin;

d) šūkauji ir užgaulioji;

e) puoli erzintoją fiziškai.

5. Kai nepasiseka tai, kas, tavo manymu, turėjo pasisekti, tu:

a) susitaikai su tuo ir stengiesi pasimokyti iš patyrimo;

b) bandai racionaliai paaiškinti, imi gintis;

c) ilgai mąstai apie tai, kas atsitiko;

d) ką nors apkaltini dėl nesėkmės (kompiuterį, viršininką ir pan.);

e) išlieji pyktį ir nusivylimą ant greta esančių žmonių.

6. Kai tave ragina keistis, tu:

a) mėgini suprasti, ar tikrai vertėtų pasikeisti;

b) ignoruoji tuos, kurie ragina, nes pati žinai geriau;

c) įsižeidi;

d) „slepi galvą smėlyje“ ir nereaguoji į jokius pasiūlymus;

e) piktai atsikerti žodžiu (ar fiziškai).

7. Kai jautiesi ribojama kitų žmonių, tu:

a) mėgini suprasti, ko ir kodėl reikalaujama;

b) pasyviai susitaikai su apribojimais nemąstydama, kam to reikia;

c) ginčijiesi ir prieštarauji;

d) atvirai niekini arba ignoruoji tuos žmones;

e) elgiesi agresyviai arba planuoji keršyti.

8. Kai mėgini padėti, o tave atstumia, tu:

a) manai, kad tavo pagalba nereikalinga;

b) dar labiau stengiesi padėti;

c) vertini tai kaip įžeidimą;

d) smerki atsisakiusįjį;

e) supranti tai kaip pažeminimą ir pyksti ant savęs ar aplinkinių.

Suskaičiuok balus:

a) – 5; b) – 4; c) – 3; d) – 2; e) – 1.

Iš viso .....

II DALIS

Įvertink šiuos teiginius žodžiais: „niekada“, „kartais“, „dažnai“, „visada“.

- Net ir smulkmena gali išvesti mane iš kantrybės.
- Žmonės man pataria nusiraminti.
- Aš aprėkiu prastai dirbančius.
- Kai esu prastos nuotaikos, galiu paspirti katę ar šunį.
- Žmonės vadina mane karštakoše.
- Siuntu, kai mane blogai aptarnauja kavinėje.
- Kai kitų klaidos trukdo man įgyvendinti savo sumanymus, nuotaika sugenda visai dienai.
- Supykusi mėtau daiktus.
- Supykusi šaukiu.
- Norisi trenkti tam, kas kelia pyktį.
- Žmonės sako, kad esu sunkaus būdo.
- Esu labai ambicinga, todėl bendraudama būnu nekantri ir pikta.
- Iš pykčio esu sugadinusi daiktų.

Suskaičiuok balus:

niekada – 4; kartais – 3; dažnai – 2; visada – 1.

Iš viso .....

I ir II dalies balų iš viso .....

Psichologo komentaras

67 ir daugiau balų: Šaunu. Moki valdyti pyktį.

43–66 balai. Neblogas rezultatas. Sugebi valdyti pyktį, bet būna situacijų, kai nesusilaikai, tad vertėtų pakeisti tas situacijas, kurios buvo įvertintos 1–2 balais.

42 ir mažiau balų. Reikėtų rimtai pagalvoti ir pasidomėti sveikesniais būdais reikšti pyktį.

KAIP ELGTIS SUSIPYKUS SU SUTUOKTINIU

- **Nepamiršk, kad esate partneriai, o ne priešai.** Tik toks požiūris vienas į kitą leis kartu išspręsti kilusią problemą.
- **Venk monologų.** Tik dialogas padės išsiaiškinti santykius. Kiekvienam svarbu išsakyti savo nepasitenkinimą ir pyktį, išreikšti savo jausmus, subjektyviai paaiškinti priežastis bei pasiūlyti pageidaujamas išeitis („Aš pykstu, nes...“). Nekaltink oponento ir prisiimk atsakomybę už tai, kas vyksta. Tokią pat teisę reikia suteikti ir pašnekovui.
- **Stenkis neužgauti ir nepažeminti partnerio.** Net ir audringai ginčydamasi, venk skaudžių pravardžių, nekabink etikečių. Nevertink kito pašiepiamai, griežtai ir niekinamai. Neiškraipyk kito žmogaus minčių.
- **Išsiaiškink, kas konkrečiai supykdė pašnekovą.** Dažnai kaltinimai būna labai nekonkretūs: „Tu savanaudis!“, „Tu nenori man pa-

dėti!“, „Kiek gali tęstis ši netvarka?“, „Kas tau darosi?“ Svarbu sukonkretinti nepasitenkinimo priežastis, paklausti, kas jo netenkina, ir kalbą kreipti būtent ta linkme, neakcentuojant kaltinimų.

- **Išlik šaltakraujiška.** Kuo garsiau oponentas kalba, tuo tyliau ir švelniau reikėtų jam atsakyti. Pritarimas, net prisipažinimas klydus (dalinis sutikimas su kaltinimais ir priekaištais), prasidėjus konfliktui, nereiškia, kad prisiimi kaltę. Tai tik sutikimas su tuo, kad kaltintojas, vertindamas situaciją, kaip jam atrodo, galėjo kažko nesuprasti ar nežinoti. Parodymas, kad supranti, jog galėjo taip atsitikti.
- **Padaryk pauzę, nepertraukinėk pašnekovo**. Leisk jam užbaigti mintį. Taip jis „nugarins“ savo pyktį ir nurims. Jei ne, kovai vis labiau įsismarkaujant, reikia laikinai nutraukti ginčą ir sutarti, kada konkrečiai prie jo grįšite.
- **Palaikyk grįžtamąjį ryšį.** Nuolat pasitikrinkite, kaip supratote vienas kito žodžius. Akcentuok sąlyčio taškus – tai, kas priimtina abiem.
- **Susitikite akis į akį.** Tai daug veiksmingiau, nei klausytis telefonu liejamo pykčio. Tai nuramina kaltintoją. Kai susitiksit, jis tikrai bus nebe toks piktas.
- **Pasiūlyk: „Pakalbėkime, ką reiktų padaryti, kad tai nebepasikartotų.** Taip parodysi susidomėjimą pašnekovo nuomone ir savo norą rūpintis jo gerove. Pasinaudok pasiūlyta gera idėja, užtikrinsiančia ramesnę ateitį. Nesipriešink naudingiems pasiūlymams.

Apie tikrą ir netikrą depresiją

Ji buvo įžymybė. Žvelgdami į jos veidą, pažįstamą iš ekranų, niekas net neįtartų, kad tokia garsi aktorė gali būti išgyvenusi depresiją. Bet taip yra. Vienu metu ją griūte užgriuvo sukrėtimai: išsiskyrė su vyru, duktė išvažiavo studijuoti į užsienį, sulaukė kvietimo vaidinti žinomo režisieriaus spektaklyje... O dar nesibaigiantys kūrybiniai vakarai penkiasdešimtmečio proga. Viskas išvargino ir fiziškai, ir psichologiškai. Ėmė kankinti keistos baimės, nepasitikėjimas savimi, panikos priepuoliai – gal kartą kitą ir buvo tekę juos vaidinti, bet nemanė, kad jie taps ir jos kasdienybe. Atrodė, lyg gyventų nebe ji – ne jos kūnas, jausmai, pojūčiai, mintys.

Šeimos gydytojos patarimas kreiptis į psichiatrą sutrikdė ir išgąsdino. Mintis, kad apie tai gali kas nors sužinoti, kad tada jos niekas nebekvies vaidinti, sustabdė. Bet situacija vis blogėjo: išsvajoto vaidmens atsisakė, su niekuo nebesusitikdavo, nebendravo ir telefonu. Neturėjo jėgų net atsikelti, nusiprausti, pavalgyti. Liko tik nevilties ir savigailos ašaros. Vieni kalbėjo, kad ji apsileido, kiti – kad klimaksas, treti, kad kraustosi iš proto. Tik viena sena draugė, nieko nepaisydama, užregistravo ją pas psichiatrą. Nustatė depresiją. Prasidėjo ilgas gydymas antidepresantais. Nesitikėjo, kad padės, jautėsi abejinga, bet klausė gydytojo ir draugės nurodymų. Nejausdama savęs, ėjo į parduotuvę, kėlėsi ir gulė, prausėsi ir šukavosi. Atrodė, kad toks gyvenimo skonio praradimas truks visą amžinybę. Žmonės apsimesdavo ją suprantą, nors iš tikrųjų nė neįsivaizdavo, kas vyksta.

Kartą, draugei surengus išvyką, ji kaip visada važiavo kartu, nes taip liepė. Bet gamtoje netikėtai pajuto atsigaunanti, negalėjo atsistebėti, kaip aplinkui gražu. Paskui perskaitė draugės rekomenduotą

knygą, nuėjo pas psichologą. Ir išsijudino: paskambino į teatrą, sumokėjo už butą, atsakė į susikaupusius laiškus.

Apsilankymas pas psichologą padėjo permąstyti savo istoriją ir, pažvelgus tiesai į akis, pamatyti daug skaudžių dalykų. Tačiau nuo to pasidarė šviesiau, atsirado geismas gyventi naują, pasikeitusį gyvenimą.

Visos esame mačiusios tokių žmonių – veidas liūdnas, be išraiškos, akys užgesusios. Tai depresijos prislėgto žmogaus veidas. Ir pačios esam tai patyrusios, ir iš draugių girdėjom skundų, kad nuotaika prislėgta, trūksta energijos, niekas nebeteikia džiaugsmo. Liūdesys nebūna išsigalvotas, jam kilti yra šimtai priežasčių: grėsmingas pasaulis, kiekviena diena – kovos laukas, neišvengiamos asmeninės nesėkmės ar netektys. Tuomet atrodo, kad nieko nebesugebi, nebeišmanai. Ir netiki, kad tos sunkios dienos kada nors praeis ir gyvenimas vėl ims tekėti įprasta vaga.

Natūralu, kai tokia savijauta apninka patyrus vienokią ar kitokią gyvenimo krizę: artimo žmogaus netektį (mirtį, skyrybas, suaugusių vaikų išėjimą iš namų), smurtą, darbo praradimą ar ligą. Tada toks įsigilinimas į save – natūralus gijimo procesas. Juk būtų nenormalu, jei žmogus neliūdėtų dėl netekties ar neišgyventų dėl patirto smurto. Bet kartais toks liūdesys ir emocinė sumaištis gali užklupti ir, regis, iš niekur nieko, be akivaizdžios priežasties. Gyvenime lyg ir viskas gerai, tačiau iš širdies gelmių kasdien kyla širdgėla, matai vis daugiau beprasmybės, liūdesio ir tuštumos. Psichologai tokią būsena sieja su žmogaus poreikiu keistis ir tobulėti, jį visada lydi tam tikras diskomfortas, sumaištis ir kančia. Lotyniškas žodis *depressio* reiškia „prislėgtumą, slopinimą“, o *depressus* – „esantį žemai“. Taigi

Depresija gali suteikti progą nusileisti į pačias savo esybės gelmes, pažinti vidinius slėpinius, žaizdas. Nes tik pasiekus dugną galima nuo jo atsispirti ir sugrįžti į gyvenimą.

depresija gali suteikti progą nusileisti į pačias savo esybės gelmes, pažinti vidinius slėpinius, žaizdas. Nes tik pasiekus dugną galima nuo jo atsispirti ir sugrįžti į gyvenimą.

Į penktą dešimtį įžengusią moterį depresyvios nuotaikos, o ir pati depresija, aplanko neretai. Iš dalies dėl hormonų, nes sumažėjus estrogenų kiekiui organizmas gamina mažiau serotonino – laimės hormono. Be to, moteris „keičia kailį“: ne tik išoriškai, bet ir psichologiškai, dvasiškai, ji ne tik praranda didelę dalį savo buvusios „aš“, bet tampa brandžia ir išmintinga asmenybe. Vykstant pokyčiams, tokios nuotaikos – normalus reiškinys. Susirūpinti reikėtų, jei procesas stringa, o slogi, depresyvi nuotaika tęsiasi per ilgai ir žmogus nebeturi nei jėgų, nei vilties išsivaduoti iš emocinio skausmo, iš liūdesio. Tuomet susergama depresija. Gydytojai tai vadina didžiąja depresija, taip pabrėždami šio negalavimo sunkumą ir net grėsmę gyvybei. Mat depresija gali baigtis ir labai liūdnai – savižudybe.

PAGRINDINIAI DEPRESIJOS POŽYMIAI

- Prislėgta nuotaika (liūdesys, gyvenimo pilkumas, neaiškus ilgesio jausmas).
- Niekas nebeteikia džiaugsmo, malonumo (nebemiela ir ta veikla, kuri anksčiau patikdavo).
- Sumažėja aktyvumas (energijos, fizinių ir psichinių jėgų stoka; žmogus jaučiasi nuolat pavargęs, nekyla rankos ko nors imtis).

Jei šie ar panašūs simptomai (miego, apetito, seksualinio gyvenimo sutrikimai, žema savivertė, pesimizmas, mintys apie savižudybę, potraukis vartoti alkoholį ar narkotikus) kankina ne mažiau kaip dvi savaites, tai jau depresija. Bet mūsų vos ne priežodžiu tapusi frazė „man depresija“, toli gražu dar nereiškia ligos. Tik depresyvią nuotaiką. Klinikinę diagnozę gali nustatyti tik specialistas.

Testas

DEPRESIJOS POŽYMIAI

Į klausimus atsakyk „taip" arba „ne".

A.

1. Ar tave kamuoja liūdesys, melancholija, beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmas, bloga nuotaika?
2. Ar dažnai atrodo, kad niekas nebesvarbu? Gal tas jausmas tavęs neapleidžia jau dvi savaites?
3. Gal vargina nuolatinė nuotaikų kaita – nuo pakilios ir džiugios iki liūdnos ir prislėgtos?

B.

1. Ar pastaruoju metu pasikeitė valgymo įpročiai? Sergant depresija dažnai netenkama apetito. Bet gali būti ir priešingai: dėl padidėjusio apetito kemšama viskas, kas randama šaldytuve. Tai sudaro uždarą ratą: be saiko prisikemšama, nes tai ramina, o paskui kenčiama dėl antsvorio.
2. Ar sunkiai užmiegi? Gal netikėtai prabundi vidurnaktį ar paryčiais? O gal miegi neįprastai ilgai arba trumpai?
3. Jautiesi pavargusi, išsekusi, neturi jėgų?
4. Ar seksas teikia tokį pat malonumą kaip anksčiau? Sergant depresija seksualinis potraukis sumažėja. Moterys sunkiau patiria orgazmą, vyrams sutrinka erekcija. Rečiau būna priešingai – nuo depresijos bandoma vaduotis ieškant vis naujų seksualinių potyrių.
5. Ar sunku susikaupti, sutelkti dėmesį, dėl ko nors apsispręsti?
6. Ar būna taip, kad kartais tiesiog nenustygsti vietoje, o kartais gyvenimo tempas atrodo taip sulėtėjęs, kad nesinori nieko daryti?

7. Ar nepagalvoji apie savižudybę, gal kamuoja noras numirti?
8. Ar greičiau negu paprastai supyksti, susierzini, įsižeidi?
9. Gal daug kas atrodo nereikalinga ir beprasmiška?
10. Jautiesi kalta, bevertė ir nepatenkinta savimi?
11. Dažnai grįžti mintimis prie nemalonių praeities atsitikimų?
12. Jautiesi nevykėlė, nes manai esanti ne tokia patraukli ar kompetentinga, kaip įsivaizdavai?
13. Verki dažniau nei paprastai?
14. Jautiesi labiau nei anksčiau reikalinga kitų paramos, stokoji pagalbos arba padrąsinimo?
15. Gal kamuoja neaiškios kilmės skausmai (skrandžio, žarnyno, galvos ar nugaros)?
16. Dažnai džiūsta burna, jauti nemalonų skonį?

Psichologo komentaras

Jei teigiamai atsakei į visus A dalies klausimus ir bent į du B dalies, galima įtarti, kad sergi depresija. Vertėtų kreiptis į psichologą, psichoterapeutą ar šeimos gydytoją.

KAIP PADĖTI SAU, JEI SPĖJI, KAD UŽKLUPO DEPRESIJA

- **Pasitikrink sveikatą**. Kai kurios ligos – diabetas, galvos traumos, smegenų veiklos ar skydliaukės sutrikimai, taip pat ir menopauzė – gali sukelti depresiją ar paskatinti jos atsiradimą.
- **Jei depresija jau diagnozuota, pripažink ligą**. Įsipareigok gydytis: nuspręsk, į kokius specialistus kreipsiesi, pasižadėk sau griežtai laikytis jų rekomendacijų.

- **Laikykis tinkamo miego ir poilsio režimo.** Sveikas miegas, kasdienis pasivaikščiojimas gryname ore veikia kaip natūralūs antidepresantai.
- **Užsiimk fizine veikla.** Sportuodama, mankštindamasi, nudirbdama buities darbus, gamindama valgį išlaisvinsi užslopintą energiją.
- **Susidaryk dienotvarkę ir jos laikykis**. Užvaldžius depresijai, laikas ištįsta, išsikreipia. Dienotvarkė padės jį suvaldyti ir atlikti konkrečius darbus. Kiek įmanoma konkrečiau susiplanuok laiką: kada atsikelsi, kada eisi miegoti, ką ir kada dirbsi.
- **Bendrauk su žmonėmis.** Pasakok apie savo ligą, išgyvenimus ir neatsisakyk jų pagalbos bei rūpinimosi. Pasidalyk savo išgyvenimais su kitais depresiją patyrusiais žmonėmis.
- **Rūpinkis kitais.** Nustok savanaudiškai galvoti tik apie save („kokia aš nelaiminga“, „kodėl tai atsitiko man“) ir padėk tiems, kam reikia tavo pagalbos. Pasirūpink savo augintiniu ar kambarinėmis gėlėmis.
- **Neapleisk mėgstamų užsiėmimų.** Siuvinėk, skaityk, šok, net jei dabar tai nebeteikia buvusio malonumo.
- **Nepiktnaudžiauk ligonės statusu.** Jis neatleidžia nuo atsakomybės ir nepateisina neveiklumo. Net jei nesijauti tvirtai, rizikuok – pristatyk savo kūrybą, naujus sumanymus. Siek aukštesnių pareigų, priimk naują darbo ar bendravimo pasiūlymą.

KAIP PADĖTI DEPRESIJOS UŽKLUPTAM ARTIMAJAM

Depresija sergančiam žmogui padėti nelengva, dažnai jis neturi jėgų ta pagalba pasinaudoti, o kartais ir niekuo nepasitiki. Tad ištiestą ranką gali atstumti ir net įžeisti. Nereikėtų dėl to pykti. Nesitikėk padėkos. Geriau vilkis, kad jei tave ištiks panaši bėda, irgi sulauksi pagalbos.

- **Surink ir pateik jam kuo daugiau informacijos apie depresiją.** Žinios nuramina, žmogus įvertina, kad tai ne pasaulio pabaiga, sužino, kaip gydoma.

- **Nediagnozuok depresijos savarankiškai.** Tai padaryti gali tik specialistas. Prislėgta nuotaika – nebūtinai depresija, gali būti ir normali reakcija į sudėtingus pokyčius.
- **Išklausinėk, kaip jaučiasi, padėk konkrečiais veiksmais.** Užregistruok pas gydytoją, kartu nueik į pirmą susitikimą, nes depresyviam žmogui trūksta energijos, motyvacijos, galbūt jis bijo.
- **Toleruok neigiamas emocijas** (liūdesį, baimę, neviltį). Nesistenk, kad kuo greičiau jų atsikratytų, – pavojinga linksminti liūdintį.
- **Nekaltink.** Neragink liautis, nepriekaištauk („Kodėl tu pasikeitei?"). Žmogus ir taip prislėgtas, nemyli savęs, nevertina. Tad papildomi priekaištai tai tik sustiprins ir nepaskatins veikti.
- **Pasitelk į pagalbą kitus artimuosius.** Ypač jei atvejis sunkus. Svarbu, kad sergantis žmogus pasitikėtų tuo, kuris ketina padėti.

Atsargiai! Prastos nuotaikos užkratas

Tikrai visoms yra tekę išlipti iš lovos ne ta koja. Tuomet viskas erzina, nervina net smulkmenos, niekas nedžiugina. Lyg ir ne pilnatis, ir horoskopas nieko bloga nežada, ir saulė šviečia, o, rodos, viso pasaulio nelaimės sujaukė dvasios ramybę. Nuotaika tokia bloga, kad, sutikusi kitą panašiai besijaučiantį žmogų, gali pamanyti, jog atėjo pasaulio galas.

Mokslininkų nuomone, tiek neigiamos, tiek teigiamos emocijos yra užkrečiamos. Ir lengviausia tokį užkratą pasigauti iš artimųjų: sutuoktinio, vaikų, draugės ar draugo. Galima akimirksniu persiimti kieno nors euforija, džiūgavimu arba užsikrėsti įtampa, depresija, išgąsčiu. Nuotaika akimirksniu pasikeičia priklausomai nuo žmogaus, su kuriuo bendrauji, emocijų. Pakinta net balso tembras, veido išraiška ir laikysena.

Mokslininkų nuomone, tiek neigiamos, tiek teigiamos emocijos yra užkrečiamos. Deja, prasta nuotaika prikimba greičiau.

Deja, prasta nuotaika prikimba greičiau. Yra ir tokių, kurie tyčia bando kitus užkrėsti bloga nuotaika. Kartais, išklausiusi kieno nors bėdų ar išgyvenimų, pasijunti taip, tarsi žmogus visą savo bjaurastį būtų supylęs į tave kaip į šiukšlinę. Tas blogas emocijas nešiojiesi dieną ar net kelias ir nežinai, kaip jų atsikratyti. Tokių žmonių reikėtų saugotis.

Apsisaugoti nuo nemalonių emocijų yra ne vienas būdas. Praverčia kruopšti savistaba: atkreipk dėmesį, kaip reaguoji į vienus ar kitus žmones, kaip keičiasi nuotaika, savijauta po susitikimo su jais. Jei nuotaika subjūra, jautiesi kaip išsunkta, prislėgta, prisimink, kas dėl to kaltas, ir apribok bendravimą su nuotaikos gadintojais. Ir nekaltink dėl to savęs. Jei koks žmogus vis dėlto užkrėtė blogu ūpu, pajudėk, pasivaikščiok, pasimankštink, pagulėk šiltoje vonioje ar paplaukiok baseine. Nuotaika tikrai praskaidrės. Be to, būtina susirasti savo aplinkoje tokių žmonių, kurie skleidžia geras emocijas, linki tau gero, moka padėti įveikti stresines situacijas.

BLOGĄ NUOTAIKĄ GALIMA IŠMAINYTI Į KAVOS PUODELĮ SU PYRAGAIČIU

Subjurus nuotaikai paprastai užsimanom ko nors skanaus – pyragaičio, geros kavos puodelio, saldainio, šokolado ar bent saldžios bandelės su razinomis. Gurkšt, krimst, lyžt – ir maloni šiluma pasklinda po visą kūną. Regis, kartu nuryji ir visas negandas, rūpesčius, pritildai įkyriai bambantį nerimą. Kodėl taip atsitinka?

Jau seniai žmonės žino, kad angliavandeniai veikia raminamai. Medikai paaiškintų, kad to priežastis – organizme padidėjęs insulino kiekis, o tai skatina serotonino (raminančio hormono) gamybą. Tad

suvalgai ką nors skanaus ir, praėjus valandai ar dviem, pasijunti daug geriau, nerimas nuslopsta ir jau prašviesėjusiom akim gali pažvelgti į ką tik niūriai atrodžiusią situaciją. Ar tikrai padės, priklauso ir nuo pasirinkto saldumyno, tiksliau, nuo jo sudėties. Jeigu pyragaitis su riebiu varškės kremu, o vaisiai užpilti saldžia plakta grietinėle, palaimos gali ir nesulaukti. Arba jos pojūtis bus vos juntamas, nes angliavandeniai, sumaišyti su riebalais ir baltymais, gali iš dalies arba net visai neutralizuoti teigiamą serotonino poveikį.

Puikiai nuteikti gali ir geros stiprios kavos puodelis. Daug kas sąvoką „gražus rytas“ sieja ne su saulės patekėjimu, o su kavos aromatu. Tikslesnis to gėrio pavadinimas – kofeinas.

Yra ir daugiau nuotaiką gerinančių dalykų. Pavyzdžiui, kai kurie mineralai. Bene svarbiausias iš jų – selenas. Anglų mokslininkai atliko eksperimentą su pusšimčiu vyrų ir moterų, į jų maistą kasdien specialiai įmaišydavo šio nuotaiką gerinančio mineralo. Eksperimento pabaigoje dvasinę ramybę ir pusiausvyrą atgavo net patys niūriausi pesimistai. Seleno gauname valgydami liesą jautieną, vištieną ir nesmulkintas kruopas. Jo poveikį pastebėsime suvalgiusios porciją salotų su tunu ir riekele baltos duonos, lėkštę avižinės košės arba saują graikinių riešutų ir razinų.

Nuotaiką kelia ir kalcis, kurio trūkumas sutraukia debesiukus, trukdančius įžvelgti šviesiąją gyvenimo pusę. Šią tiesą patvirtino amerikiečių eksperimentas, kuriame dalyvavusioms moterims tris mėnesius buvo duodamas didesnis kalcio kiekis. Net ir vos vos padidinus šio mineralo kiekį, žymiai sumažėjo nervingumas ir įtampa, o padidinus gerokai – praėjo galvos svaigulys, rankų ir kojų brinkimas, apskritai pagerėjo savijauta. To paties gali pasiekti, jei ryte išgersi stiklinę šviežių apelsinų sulčių, per pietus – neriebaus pieno stiklinę, o pavakariais – jogurto. Nemėgstančios pieno produktų kalcio gali gauti iš daržovių – burokėlių gumbų ir lapkočių ar ropių.

10 PATARIMŲ, KAIP IŠLAIKYTI GERĄ NUOTAIKĄ

1. **Niekada negalvok apie blogiausią baigtį.** Psichologai teigia, kad tą pačią situaciją pesimistas matys neigiamai, o optimistas – teigiamai. Pavyzdžiui, kaimynė praėjo net nepažvelgdama jūsų pusėn. Gali galvoti: „Jau ir ją pasiekė blogi gandai apie mane“ arba „Užsigalvojusi ji manęs tiesiog nepastebėjo.“
2. **Būk maloni pati ir pastebėk kitų geranoriškumą.** Japonų psichologai nustatė, kad laimingi žmonės daug malonesni aplinkiniams ir iš kitų tikisi tokio pat malonaus elgesio. Net ir menkas kitiems parodytas dėmesys (padedam neįgaliam žmogui, leidžiam be eilės apsipirkti motinai su kūdikiu) padaro mus laimingesnius.
3. **Viską daryk su pasimėgavimu.** Net tada, kai tenka užsiimti neįdomia veikla, galima savęs paklausti: „Ką gero iš to galiu gauti?“ Pavyzdžiui, pakviesta į prabangų restoraną gali imti nervintis dėl savo aprangos, etiketo žinių trūkumo, tačiau gali ir pasidžiaugti, kad dar nesi ten buvusi ir tai – puiki proga pasimėgauti naujais patiekalais ir praplėsti savo akiratį.
4. **Būtinai išsiaiškink nesėkmės priežastį.** Pesimistė niekada nesiaiškina, kodėl nepasisekė, dėl visko ji kaltina likimą, o optimistė

stengiasi suprasti, kas buvo blogai, kad ateityje nekartotų padarytų klaidų. Pavyzdžiui, susivaidijus su partneriu nereikia daryti apibendrinančių išvadų, esą atšalo jausmai ar susvetimėjote, verčiau išsiaiškinti to nesutarimo priežastį.

5. **Negalvok apie liūdną praeitį.** Visiems gyvenime tenka patirti ir liūdnų, ir linksmų akimirkų. Tačiau pesimistės daug daugiau laiko skiria blogiems prisiminimams. Jei negali atsikratyti nemalonaus įvykio prisiminimų, patartina atlikti tokį pratimą: įsivaizduok ką nors (žodį, vaizdą, melodiją, šypseną), dėl ko jauteisi puikiai, ir tuo pat metu stipriai sugniaužk kumštį. Pratimą kartok keletą kartų kelias dienas iš eilės. Kai ateityje tavo mintys vėl nuklys į skausmingus prisiminimus, suspausk kumštį – smegenys akimirksniu atgaivins džiugų įvykį ir nuotaika pagerės.
6. **Turėk gyvenimo tikslą.** Psichologai tvirtina, kad žmonės, žinantys, ko gyvenime siekia, jaučiasi laimingesni. Tikslai turi būti realūs, nes išsikėlus neįgyvendinamus – daugiau galimybių prisidėti prie nelaimingųjų. Be to, jie neturėtų būti pasiekiami labai greitai. O pasiekus kaskart derėtų pasidžiaugti laimėjimu.
7. **Išjunk televizorių.** Nustatyta, kad kiekviena pasyviai prie televizoriaus praleista valanda penkiais procentais sumažina laimės pojūtį. Tai tik bendravimo su pasauliu iliuzija, negalinti atstoti tikro bendravimo. Geriau paskaityti knygą, išspręsti galvosūkį, išeiti pasivaikščioti ar padirbėti sode, užuot beprasmiškai nerimavus dėl viso pasaulio blogybių. O ir atliktas darbas suteiks džiaugsmo.
8. **Suburk palaikančius tave žmones.** Visus laimingus žmones šis tas vienija – tai būrys ištikimų draugų, visada pasiruošusių padėti. Ir pati turi būti pasirengusi prireikus pagelbėti savo bičiuliams. Psichologai siūlo susirašyti sąrašą žmonių, kurių draugija tave džiugina, palaikyti su jais gerus santykius ir dažniau bendrauti.

9. **Mėgaukis vienatve.** Vienatvė – tai ne vienišumas. Tyrimai patvirtino, kad žmonės, leisdami laiką vienumoje, mėgaujasi ir brangina šią būseną. Tačiau jei vienai būti nuobodu ar neramu, tai nėra pozityvi vienatvė. Tada reikėtų dažniau bendrauti su draugais, artimu žmogumi.
10. **Nuolat prisimink įvykius, už kuriuos turi būti dėkinga likimui.** Psichologų teigimu, laimingi žmonės stengiasi pastebėti džiaugsmingas akimirkas ir kasdien prisimena įvykius, už kuriuos turi būti dėkingi likimui. Pabandyk kasdien bent penkias minutes pagalvoti, už ką turėtum jaustis dėkinga ar koks tos dienos įvykis paskatino pasijusti gerai.

Moterų protas ne menkesnis nei vyrų

Žinia, kad vyrai ir moterys mąsto skirtingai, jau nieko nenustebinsi. Prirašyta net knygų, įtikinėjančių, kad moterys nemoka skaityti žemėlapių, o vyrai nesupranta verkiančių moterų. Seni prietarai ir mitai? Tačiau šiuolaikinis mokslas įrodo, kad šie mitai ne iš piršto laužti.

Vyro ir moters smegenys panašios, bet veikia skirtingai. Aišku, vyrų smegenys didesnės, nes ir jie patys didesni ir stambesni už moteris. Tačiau moterų smegenyse daugiau pilkosios smegenų masės – neuronų. Mokslininkai teigia, kad ir vyrai ir moterys vienodai protingi, tik tai pasireiškia skirtingais būdais ir skirtingose srityse. Yra užduočių, su kuriomis moterys susidoroja geriau nei vyrai ir atvirkščiai. Vyrai yra gabesni matematikai, lengviau sprendžia logines užduotis, geriau orientuojasi erdvėje. Dėl to vyras, žvilgtelėjęs į žemėlapį, lengvai ras kelią nežino-

moje vietovėje. O moteris savo ruožtu jam priekaištaus, kad nepastebi kelio ženklų ir nepaiso jos patarimų. Tačiau moteriai retai kada pritrūks žodžių reikiama proga ir be progos. Be to, ji geriau įsimena žodžius, prasidedančius tam tikra raide.

Iki šiol mokslininkai diskutuoja ir nesutaria dėl paveldėtų ir skirtingo auklėjimo suformuotų gabumų svarbos. Vieni tvirtina, kad smegenys gali keistis priklausomai nuo to, kaip jomis bus naudojamasi. Kiti laikosi nuomonės, kad viską lemia biologinė prigimtis – lytinių hormonų kiekis. Kaip pasireiškia tie esminiai biologiniai vyrų ir moterų smegenų veiklos skirtumai?

Kalba. Amerikiečių mokslininkams Sally ir Bennettui Shaywitzams pavyko įrodyti vyro ir moters kalbinių gebėjimų skirtumą. Atliekant kalbines užduotis, tiek vyrų, tiek moterų smegenys veikė vienodai, tačiau kai reikėdavo surimuoti du pateiktus žodžius, vyrų „įsijungdavo" kairė smegenų pusė, o moterų – ir kairė, ir dešinė.

Moterys gabesnės kalboms nei vyrai, nes naudojasi ir kairiuoju smegenų pusrutuliu, kuris atsakingas už logiką, ir dešiniuoju – išradingumo buveine. Iš dalies tai patvirtina moteriškas filologijos fakultetų kontingentas.

Žinoma, negalima daryti išvados, kad moterys rimuoja geriau už vyrus, tačiau neginčytina, kad jos gabesnės kalboms, nes naudojasi ir kairiuoju smegenų pusrutuliu, kuris atsakingas už logiką, ir dešiniuoju – išradingumo buveine. Iš dalies tai patvirtina moteriškas universitetų filologijos fakultetų kontingentas.

Matematika. Matematikos užduotis vyrai ir moterys taip pat atlieka skirtingai. Tai įrodė amerikietis Richardas Haieris, tyręs smilkinių sritį, atsakingą už matematinius gebėjimus. Gabių matematikai vyrų ši smegenų dalis būna itin aktyvi. Tačiau ir gabios, ir nelabai gabios matematikai moterys ja naudojasi vienodai. Net itin gabių matematikių nervinių impulsų aktyvumas gerokai atsilieka

nuo gabiausių matematikų vyrų. Taigi moterys skiriasi tik tarpusavyje – geriausios matematikės smegenis naudoja efektyviau nei negabiosios. Bet ir pastarosioms pasiekti geresnių rezultatų padeda darbštumas. Tyrimai parodė, kad vyrai gabesni matematinei logikai, o moterys geriau skaičiuoja praktiškai.

Liūdesys. Moterys ir vyrai liūdi skirtingai. Mokslininkai, tyrę vyrų ir moterų smegenų reakciją į liūdnas mintis, atrado, kad moterų smegenyse liūdesys pasklinda aštuonis kartus didesniame plote nei vyrų. Todėl moterys liūdi ilgiau ir stipriau. Gal dėl to joms dažniau ir „nervai nelaiko".

Empatija, dar vadinama gebėjimu pabuvoti kito žmogaus kailyje. Ją tyrę amerikiečiai prašė tiriamųjų atspėti nuotraukose rodomų žmonių nuotaikas. Visi nesunkiai atpažino džiaugsmą vyrų ir moterų veiduose. Visi tiksliai nustatė, kurio vyro veidas reiškia pyktį ar depresiją. Tačiau kai pyktį reikėjo įžvelgti moters veide, moterys smarkiai aplenkė vyrus: piktą moterį iš nuotraukos atpažino beveik kiekviena moteris ir tik kas septintas vyras. Be to, vyrai, kad atpažintų emociją, turėdavo daug labiau pasistengti.

Smegenų sritis, valdanti pasąmonėje glūdinčius instinktus ir jausmus, moterų galvose veikia kur kas efektyviau, todėl jos lengviau ir tiksliau pastebi bei įvertina kitų žmonių nuotaikas.

Galima apibendrinti, kad smegenų sritis, valdanti pasąmonėje glūdinčius instinktus ir jausmus, moterų galvose veikia kur kas efektyviau, todėl jos lengviau ir tiksliau pastebi bei įvertina kitų žmonių nuotaikas.

Fantazija. Vyrų ir moterų fantazijas „gamina" skirtingos smegenų sritys, todėl ir fantazijų „produktas" – skirtingas. Kai vyrai atsipalaidavę ilsisi, pradeda veikti jų smilkinių sritis – viena iš primityviausių smegenų sričių, dar vadinama roplių smegenimis. Ji atsakinga už primityvius jausmus ir aistras. Tad ir vyrų fantazijos nukreiptos sekso ir prievartos link. Todėl ar verta vyrus kaltinti, kad „jiems

tik viena mintis galvoje“. Kitų ir negali būti. O moteriškos fantazijos įsižiebia jau evoliucijos apšlifuotose smegenų srityse, todėl jų fantazijos įvairesnės.

Turėtume pasinaudoti savo moteriškojo proto privalumais, pasirinkdamos visuomeninės veiklos sritis, labdaringą veiklą, pramogas, mėgstamą užsiėmimą. Ir neeikvokim jėgų beprasmiškai konkuruodamos su vyrais.

Be kaltės kalta atmintis

Kai ką nors užmiršdavai prieš dvidešimt metų, žmonės sakydavo: „Išsiblaškiusi panelė.“ O dabar sako: „Sklerotikė.“ Kaip reaguoti? Pažvelkime į savo atminties virtuvę, kaip bėgant laikui kinta jos darbo pobūdis ir valgiaraštis.

Kai ką nors užmiršdavai prieš dvidešimt metų, žmonės sakydavo: „Išsiblaškiusi panelė.“ O dabar sako: „Sklerotikė.“

Prasidėjus hormoniniams pokyčiams, kai moters organizme sumažėja estrogenų, atminties pablogėjimas verčia sunerimti. Pavyzdžiui, imi ir pamiršti kokį žodį – jis sukasi ant liežuvio galo, kol kas kitas ištaria. Arba šauna į galvą, kai jo visai nebereikia. O kartais imi ir pradangini raktus. Žinai, kad niekur nedingo, nes nebuvai iškėlusi kojos iš namų, bet niekur jų nerandi, net ir išgriozdusi visus kampus. Ką pamanai, po dviejų savaičių radusi juos šaldymo kameroje? Matyt, pati ten padėjai, bet neprisimeni nei kada, nei kaip. Tikrai nepuoli ieškoti literatūroje, kokia atmintis – ilgalaikė, trumpalaikė ar kokia kita – sutriko ir kokios galėtų būti to sutrikimo priežastys. Iš karto nusistatai diagnozę – „pasimaišė protelis“.

Bene dažniausi moterų nusiskundimai, ypač klimakteriniu laikotarpiu – išsiblaškymas, nedėmesingumas. Ir nors žinoma, kad to priežastis – hormonų pokyčiai, nerimas, nuovargis, depresinės nuotaikos, tokie sutrikimai trukdo gyventi. Nežinodamos, ką daryti, dažnai bergždžiai sukam ratus ieškodamos išeities.

Ką reikėtų žinoti apie savo atmintį? Visų pirma tai, kad ji – nuodėminga. Mokslininkai įvardijo atminties nuodėmes, o ir pati bėgant metams jau esi tai patyrusi. Tad belieka sąraše kryželiu pažymėti savąsias.

SEPTYNIOS ATMINTIES NUODĖMĖS

I nuodėmė – ***trumpalaikiškumas.*** Trumpalaikiškumas – pagrindinė iš daugelio atminties bėdų. Kai kurie faktai ar įvykiai iš trumpalaikės atminties nepereina į ilgalaikę. Dėl to laikui bėgant prisiminimai blanksta ir galiausiai visiškai išblėsta.

II nuodėmė – ***išsiblaškymas.*** Parduotuvėje palikta grąža ar užmirštas išjungti arbatinukas – tipiški išsiblaškymo pavyzdžiai. Norėdamos ką nors prisiminti, turime kurį laiką susikaupti. Tačiau įsisukusios į įvykių, reikalų verpetą dėmesį turime paskirstyti daugeliui dalykų ir išskirti kurį nors vieną paprastai pritrūksta laiko.

III nuodėmė – ***blokavimas.*** Kuo labiau stengiamės ką nors prisiminti, tuo prasčiau sekasi. O prisimename dažniausiai tada, kai visiškai to nesitikime ir mums nebereikia.

IV nuodėmė – ***klaidingas priskyrimas.*** Koks nors prisiminimas lieka atmintyje, bet mes užmirštame jo šaltinį. Pavyzdžiui, manome svarbią informaciją gavusios iš draugės, nors iš tikrųjų išgirdome ją per radiją. Dėl šios atminties nuodėmės ir fantazijos dažnai laikomos realybe. O tai sukelia nemažą painiavą ar net nesutarimų.

V nuodėmė – ***pasidavimas įtaigai.*** Šiuo atveju prisiminimas tarsi įperšamas iš šalies, bet neatspindi realybės. Pavyzdžiui, klausiama: „Juk tu mokykloje gaudavai gerus pažymius, tiesa?“ Ir tu patvirtini, nors

buvo ne visai taip. Klausiantysis iš mokyklos laikų prisiminimų ištraukia neatitinkantį realybės prisiminimą apie gerus pažymius.

VI nuodėmė – ***tendencingumas.*** Tai mūsų dabartinio patyrimo, žinių ir įsitikinimų įtaka praeities prisiminimams. Žmonės dažnai pervertina ar net perrašo savo ankstesnius prisiminimus, remdamiesi dabartiniu supratimu. Pavyzdžiui, daug pasiekusi, tačiau depresijos apimta moteris gali nuoširdžiai graužtis dėl nelaimingo savo gyvenimo, pamiršusi visas šviesias akimirkas ir laimėjimus. Tokie „atsiminimai" daugiau pasako ne apie mūsų praeitį, o apie dabartinę savijautą.

VII nuodėmė – ***atkaklumas.*** Tai įkyrus prisiminimas nemalonių įvykių, kuriuos labiausiai norėtume pamiršti. Pavyzdžiui, net vidury nakties pažadinančios ir jau ne vieną dieną galvoje besisukančios mintys apie gėdingą poelgį ar nemalonų ginčą. Išgyvenus didelį stresą ar sergant depresija tokie įkyrūs prisiminimai gali net kelti pavojų gyvybei.

Ar reikėtų atmintį smerkti ir skubėti „atvesti į doros kelią", nuspręs jos šeimininkė. Bet prieš teisiant reikėtų leisti atminčiai pasiaiškinti dėl tokių nuklydimų.

KODĖL KAI KAS IŠBLUNKA IŠ ATMINTIES

- **Ištrinama tik menkavertė informacija.** Net ir labai prašoma neprisiminsi, ką veikei prieš penkerius metus pirmąjį kovo pirmadienį aštuntą valandą ryto. Nebent tai buvo kokia nors ypač svarbi tau diena. Smulkmenos išdulka iš galvos, nes penkerių metų senumo informacija mums nebereikalinga. Jei kalbėtume apie kompiuterio atmintį, sakytume, kad tokia informacija tik užima vietą, ir ją ištrintume. Žmogaus atmintis tobulesnė – pasenusią informaciją išsitrina pati.
- **Neleidžiama smulkmenoms užgožti svarbesnių dalykų.** Užmiršus smulkmenas, galima sutelkti dėmesį į svarbius dalykus, daryti platesnes išvadas.

- **Informacija turi būti ekonomiška.** Žmonės linkę atsiminti tik tai, kas reikalingiausia. Pavyzdžiui, tikrai neprisimename, kas tiksliai pavaizduota ant pinigų banknoto, bet užtenka kelių detalių, kad tiksliai atskirtume vieno nominalo banknotą nuo kito.
- **Interferencija** – reiškinys, kuriuo specialistai aiškina daugelį užmiršimo atvejų. Vienas jų, kai nauja informacija užgožia senąją. Pavyzdžiui, jeigu mokykloje mokėtės vokiečių kalbos, o dabar sugalvojote išmokti anglų, bendraujant vokiškai nuolat kliudys galvoje besisukantys angliški žodžių ar posakių atitikmenys. Dėl interferencijos blogiau įsimenama ir medžiagos vidurinė dalis: ją užgožia pradinė informacija, kuria itin domėjomės, nes buvo nauja (vėliau domėjimasis natūraliai susilpnėja). O pabaiga vėl suaktyvina mąstymą, todėl baigiamoji dalis taip pat įsimenama greitai.

KAIP MANKŠTINTI SMEGENIS IR ATMINTĮ

Pagerinti atmintį ir mankštinti smegenis ne taip ir sudėtinga, neretai net malonu.

- **Sportuok.** Sportas, mankšta, aktyvi fizinė veikla teigiamai veikia ne tik širdį, bet ir smegenis: gerėja viso kūno kraujotaka, mažėja kraujospūdis, atsikratai antsvorio. Į smegenis patenka daugiau deguonies ir reikalingų medžiagų, o tai užtikrina optimalią jų veiklą.
- **Valgyk į sveikatą.** Nuo širdies ligų sauganti dieta, kai daugiau valgoma šviežių daržovių ir vaisių, produktų, turinčių omega-3 riebalų rūgščių, bei neskaldytų grūdų, teigiamai veikia ir pažintinius gebėjimus. Moksliniai tyrimai parodė, kad maistas, kuriame gausu vitaminų B, C, E ir beta karotino, gerina ir stiprina atmintį, protinius gebėjimus. Prieš svarbų rytinį susitikimą rekomenduojama valgyti baltyminius pusryčius. Tada organizme padaugės serotonino, todėl būsi nusiteikusi ryžtingai bei kovingai. Pusiaudienio nuovargį, suglebimą padės lengvai įveikti maža porcija angliavandenių, pavyz-

džiui, vaisiai ar stiklinė sulčių. Kofeinas taip pat laikomas vienu iš pozityvių stimuliatorių, padedančių lengviau sutelkti dėmesį. Tiesa, jį vartoti reikėtų saikingai, ne daugiau kaip 300 mg per dieną. Ir nepamiršti gerti daug vandens.

- **Užsiimk nauja veikla.** Galima pradėti mokytis naujos užsienio kalbos (ne tobulinti senus įgūdžius), groti nauju muzikos instrumentu. Tai lavina atmintį – kuo aktyviau naudosi smegenis, tuo geriau jos veiks. Bet kokia veikla, priverčianti pasukti galvą, padeda augti naujoms smegenų ląstelėms. Taigi, jei dar nenusprendei, ko norėtum pasimokyti, pamėgink spręsti sudoku, kryžiažodžius, erdvinius galvosūkius, imkis dėlionių.
- **Paįvairink kasdienybę.** Kad lengviau įsimintum trumpą, bet reikalingą informaciją, sugalvok trumpą žodį ar sakinį iš pirmų frazės raidžių. Pavyzdžiui, savo mobiliojo telefono PIN kodą 6248 gali įsiminti pagal pirmąsias šių skaičių mygtukų raides – gausi žaismingą žodelį MAGT.

- **Daryk pertraukėles.** Atsipalaidavimas ir ramybė taip pat gerina smegenų veiklą. O ją ypač slopina miego stygius, todėl reikia miegoti ne mažiau kaip 7–8 valandas (nustatyta, kad moteris turėtų miegoti ilgiau nei vyras). Be to, kad ir kaip būtum užsiėmusi, bent pusvalandį ar valandą skirk poilsiui. Išjunk telefoną, kompiuterį, užsiimk ramia, atpalaiduojančia veikla. Dar geriau – pabūk gryname ore. Retai kada pavyks atsisakyti varginančių minčių, bet stenkis jas nuo savęs nuvyti. Jei užsisvajojusi stebi krintančias snaiges ar vyšnios žiedlapius, negalvok, ką reikės pagaminti vakarienei. O eidama per parką neplepėk telefonu. Akimirksnio pertraukėlė gali padėti atsiminti ką nors svarbaus – tiesiog imk ir užsimerk. Matant, kas vyks-

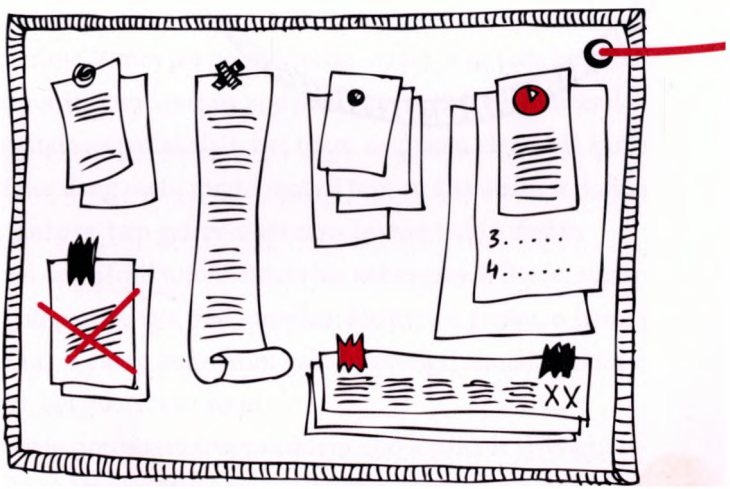
ta aplinkui, papildomai apkraunamos smegenys, todėl prisiminti sunkiau.

- **Bendrauk.** Plėsk savo draugų ir pažįstamų ratą, susipažink su naujais žmonėmis. Net ir žinodama, kad nesi lengvai bendraujanti, gali susirasti bendraminčių: užsirašyk į kokį nors klubą (fotografijos mėgėjų, orchidėjų augintojų), lankykis parodose, aptarinėk dominančias temas interneto forumuose. Aiškindama kitiems savo požiūrį įvairiais klausimais, treniruosi smegenis, nes teks ieškoti argumentų, pagrįsti savo ar paneigti kitų nuomonę.
- **Saikingai naudokis šiuolaikinėmis technologijomis.** Anot mokslininkų, darbuotojai, kurie sutelkia dėmesį į telefono skambučius, nuolat tikrina trumpąsias žinutes ar elektroninį paštą, ne tik gaišta darbo laiką, bet ir sunaudoja didesniąją dalį intelekto potencialo, todėl greičiau pavargsta, mažiau padaro. Įrodyta, kad pernelyg lengvai internete rastas atsakymas atmintyje neišlieka. Tad jei tik turi laiko ir nori ilgiau atsiminti, informacijos ieškok enciklopedijose, žurnaluose, klausk žmonių.
- **Užsirašyk, kad prisimintum.** Stenkis svarbius dalykus užsirašyti kuo įvairesniais būdais. Taip išvaduosi savo smegenis nuo pastangų nuolat prisiminti atsitiktinę informaciją, reikalingą tik tą akimirką. Smulkų ir aiškų darbo planą pasižymėk kalendoriuje, namų ruošos darbus – ant lapelio, priklijuoto prie šaldytuvo, specialius priminimus – telefone. Pavyzdžiui, jei rytoj išeidama iš namų privalai pasiimti dokumentus, tegul tau apie tai primena prie durų priklijuotas ryškus lapelis. Tai bus kur kas paprasčiau, nei iš vakaro jaudintis, o ryte jau pusiaukelėje į darbą susigriebti, kad pamiršai. Jei turi atsiminti ilgą sąrašą (pavyzdžiui, pirkinių ar vardų), nusibraižyk atminties medį: suskirstyk

Įrodyta, kad pernelyg lengvai internete rastas atsakymas atmintyje neišlieka. Tad jei tik turi laiko ir nori ilgiau atsiminti, informacijos ieškok enciklopedijose, klausk žmonių.

tam tikromis grupėmis ir pasistenk prisiminti, kiek „vienetų“ kiekvienai grupei priklauso.

- **Kaitaliok dienotvarkę.** Bet kokia rutina ar nusistovėjusi tvarka palengvina gyvenimą, bet kartu ir priverčia įjungti savotišką autopiloto režimą – daug ką darai automatiškai, negalvodama. Kad paskatintum smegenis dirbti aktyviai, kartkartėmis keisk ką nors savo įprastoje dienotvarkėje: vyk į darbą kitu maršrutu, pirma atlik darbus, kuriuos paprastai darydavai po pietų, tik tada imkis rytinių.



4 dalis
ŠEIMOS
RATAS

Kokie būsime sutuoktiniai, nulemta jau vaikystėje

Kai pamažu išblėsta jausmai ir sutuoktinius ima sieti tik ūkiniai ir buitiniai reikalai (nebaigto namo statybos ar buto remontas), šeima tampa panaši į individualiąją įmonę. Į gyvenimą nenumaldomai braunasi tuštuma, kurioje laimės jau nė su žiburiu nerasi. Ir ką tada beapkaltinsi? Gali pasipuošti gundančiais apdarais, surengti šventę su žvakėmis ir vyro mėgstamais patiekalais, bet tokiu neįprastu elgesiu iš karto nepatikės – jei per daug metų įprato matyti tave su chalatėliu ir dulkių siurblio žarna rankose, taip gali privesti savo žmogų ir iki infarkto.

Nei savęs, nei savo išrinktojo iš esmės jau nebepakeisi. Bet jei suprasi, kas vyksta, gali pasistengti, kad santykiai klostytųsi geriau, o barnių kiltų mažiau. Tada ir į savo sutuoktinį galėsi pažvelgti naujai. Gal tai ir apvytęs obuolys, bet juk iš savo sodo.

Kelias į judviejų poros santarvę prasidėjo nuo lopšio. Ir išvengti nesusipratimų galėjai, jei prieš tuokdamasi būtum apsilankiusi uošvijoje. Greičiausiai taip ir padarėte, tik tikslas buvo visai kitas. Ne tam, kad susipažintum su būsimojo vyro tėvu ir motina, broliais, seserimis ar tetomis reikėjo ten važiuoti. Ir ne tiek svarbu, ar jie gyvena švariai, ar yra apsileidę; ne tragedija, jei tėvukas linkęs taurelę išmesti, o mama per daug plepi. Taip, liaudies išmintis sako: „Pažiūrėk, kokia uošvienė, ir žinosi, kokia bus tavo žmona. Pažiūrėk į uošvį ir žinosi, koks bus tavo vyras." Tačiau šis, kaip ir daugelis šmaikščių posakių, skelbia per daug griežtą sprendimą. Jis tinka, kai kalbame apie kūno formas ar sveikatą (bet ir

čia vaikai dažnai skiriasi nuo tėvų). Be to, neapleidžia mintis išdavikė, kad ne su tėvais gyvensi, ir ne viskas paveldima. Tačiau yra ir svarbesnių dalykų, kuriuos būtina žinoti ir į kuriuos reikėtų pažvelgti atidžiau.

Bėda ta, kad įsimylime dažniausiai ne realų, konkretų žmogų, o jo įvaizdį, kurį pačios susikuriame. O kai kurie faktai, tiesiog badantys akis, tuomet atrodo juokingi. Dabar jau vargu ar ką bepakeisim, bet, atsigręžusios atgal, galime įvertinti, ar šios teorijos teisingos, ir galbūt patarti savo vaikams.

VYRESNĖLIS – NE JAUNĖLIS

Pirmasis vaikas gauna privilegijų dar negimęs. Į jį sudėtos visos tėvų viltys. Daugelyje tautų, taip pat ir lietuvių, laukiama, kad pirmas vaikas bus berniukas. Dažnai jam duodamas tėvo vardas. Vaikas gana anksti pradeda suprasti, koks jis svarbus tėvams, ir prisiima tam tikrą atsakomybę, kartu sprendžia šeimos reikalus, pavaduoja tėvą ir padeda mamai, kai tėvo nėra. Panašiai jis elgsis savo šeimoje. Greičiausiai neskubės tuoktis, šaltai apskaičiuos, ar jau laikas, ar pakaks išteklių, ar turės kur gyventi. Pats rūpinsis vaikais ir prižiūrės, kad žmona tinkamai juos auklėtų. Prižiūrės ir žmoną – ar ji neišlaidauja, ar madingai apsirengusi.

Džiaugsmą teikiantis jaunėlis. Jis dar negimęs pažadėtas vyresniajam vaikui. Kad jam nebūtų liūdna, kad būtų su kuo žaisti, kad turėtų broliuką. Tačiau antrasis vaikas jau nuo gimimo pasmerktas pavyduliauti vyresniajam. Darniose šeimose tai gali būti stropiai glaistoma, bet stiprus pavydo jausmas nuo to nemažėja. Jis pavydi, kad tėvai vyresniuoju labiau pasitiki, skiria svarbesnius ir atsakingesnius darbus. Pavydi, kad brolis pirmas gavo triratį. Kad jam, antrajam, tenka pirmojo išaugtą paltuką, kelnes, batus nešioti. Antrasis būtinai elgsis ne taip kaip pirmasis. Jeigu vyresnysis mokosi gerai, jaunėliui greičiausiai prireiks motinos pagalbos ir pamokas ruošiant, ir kuprinę kraunantis. Jeigu vyresnysis

blogas mokinys (tai būna retai), tada antrasis bus uolumo įsikūnijimas. Bet antrajam visada reikės kito žmogaus paramos priimant sprendimus, renkantis darbus. Jį teks nuolat skatinti.

Savo šeimoje jis irgi elgsis panašiai. Jeigu jam nevadovaus žmona, ir griežtai, gali būti taip, kad jis nesugebės nieko pats imtis.

Sutrikęs vidurinysis. Atsiradus trečiajam, antrajam tenka perleisti „džiaugsmelio" statusą. Tai tokia dramatiška situacija, kad vaikas savo būsenai paaiškinti sukuria mitą – neva pirmasis ir trečiasis gimė šioje šeimoje, o jį paėmė iš vaikų namų (nepaprastai daug vidurinėlių susikuria tokią teoriją). Jis bus sutrikęs. Vyriausiojo pozicijos užimti negali. Negali pelnyti nei tokio tėvų pasitikėjimo, nes tai – vyriausiojo teisė. Tapęs viduriniuoju vaikas pamato, kad juo mažai besidomima. Ne apie jo dantukų dygimą ar pirmus žodžius, pirmus žingsnius kalbama šeimoje, o apie mažylio.

Bet juk vis tiek norisi būti svarbiam savo tėvams, broliams, seserims. Tik būdamas svarbus jis jaučiasi gerai. Tad dėmesio kartais siekia neįprastais būdais: keistai elgdamasis arba susirgdamas. Ne apsimesdamas ligoniu! Tai tikros, rimtos ligos su temperatūra ir skausmais. O suserga jis iš streso. Jam reikia, kad juo rūpintųsi, jį slaugytų. Jau būdamas

suaugęs, atsidūręs stresinėje situacijoje, jis irgi greičiausiai ieškos išeities ligoje – taip reikalaus artimųjų dėmesio. Yra vyrų, kurie veda, ir yra tokių, kurie išteka. Šitokie vyrai išteka. Kadangi vidurinėliams sunku apsispręsti, jie – tiek vyrai, tiek moterys – turi daugiausia šansų nesukurti šeimos.

Šie dėsningumai galioja tuomet, kai šeima gyvena kartu. Bet jeigu kuris nors vaikas porai metų buvo ištremtas pas senelius arba vaikų amžiaus skirtumas didesnis nei šešeri metai, ima veikti kiti dėsniai, ir viskas atrodys kitaip. Tada gali būti, kad tėvai augins net kelis „vienturčius". Tačiau tai jau kita tema.

SEPTYNI SANTUOKOS TIPAI

Rusų rašytojo Levo Tolstojaus romano herojė Ana Karenina sako, kad visos laimingos šeimos yra panašios, tačiau kiekviena nelaiminga šeima nelaiminga savaip. Psichologai mano kitaip – kiekviena laiminga šeima taip pat yra laiminga savaip.

Izraelio ir Amerikos šeimos studijų specialistai, ištyrę daugiau nei aštuonis tūkstančius sutuoktinių porų, išskyrė septynis šeimų tipus.

1. **Gyvosios poros** – patenkintos visais savo santuokos aspektais, gerai sutaria, lengvai sprendžia konfliktus.
2. **Negyvosios poros** – nelaimingos ir nepatenkintos savo santykiais.
3. **Poros, kurių santykiai paremti finansais,** – jas sieja tik šeimos finansai, kuriuos jie tvarko gana darniai. Ir vyras, ir žmona siekia karjeros, tarpusavio santykiai jiems nerūpi.
4. **Konfliktuojančios poros** – nepatenkintos savo bendravimu, tačiau randa kitų smagių užsiėmimų. Tokius sutuoktinius labiausiai džiugina bendravimas su kitais žmonėmis.
5. **Harmoningos poros** – gerai prisitaikę vienas prie kito, bet nepa-

tenkinti kai kuriais išoriniais vedybinio gyvenimo aspektais (pavyzdžiui, žmona arba vyras nekviečiami į darbovietės organizuojamus vakarėlius).

6. **Tradicinės poros** – santykiai su sutuoktiniu kelia stresą, tačiau priesaika, duota bažnyčioje ar giminių akivaizdoje, ir bendravimas su kitais šeimos nariais teikia stiprybės.
7. **Subalansuotos poros** – beveik patenkintos ir išoriniais, ir vidiniais ryšiais. Nors ir kyla nesutarimų, iš esmės sutuoktinių ryšys yra tvirtas ir teigiamas.

Testas

KOKIA TAVO SANTUOKA?

Sakoma, kad nėra namų be dūmų, bet šeimos židinį privalo kurstyti abu – ir vyras, ir žmona. Šis testas padės suprasti, ar moki prisitaikyti, ar paisai savo vyro nuomonės. O gal tu ambicinga, užsispyrusi, konfliktiška asmenybė ir tavo santuokai gresia pavojus?
Pasirink labiausiai tau tinkamą atsakymą.

1. Ruoši valgį:

a) atsižvelgdama į savo vyro pomėgius (6);
b) pagal savo skonį (2);
c) pagal iš anksto numatytą savaitės valgiaraštį (4).

2. Ar dažnai pamanai, kad:

a) dar viena diena praėjo tuščiai, be malonių staigmenų (2);
b) jei nebūtum ištekėjusi, dabar gyventum geriau (1);
c) gyvenimas nėra lengvas, tačiau esi laiminga su savo vyru (5).

3. Kai susiruošus kur nors eiti vyras staiga pareiškia, kad yra pavargęs ir nekels kojos iš namų, tu:

a) sakai, kad taip pat esi pavargusi ir nori likti namuose (5);

b) paruoši šventinę vakarienę (6);

c) pyksti ir tylomis rezgi kerštо planus (2).

4. Įtardama apie sutuoktinio neištikimybę tu:

a) pirmiausia susimąstai, ar pati nesi dėl to kalta (6);

b) ketini jam atsilyginti su kaupu (1);

c) manai, kad į tai neverta kreipti dėmesio (3).

5. Vaikystėje labiausiai mėgdavai žaisti:

a) su lėlėmis (2);

b) su kitais vaikais (5);

c) ir su lėlėmis, ir su vaikais (4).

6. Vaikystėje dažniausiai dėvėdavai:

a) puošnias sukneles (5);

b) sportinio stiliaus drabužius (4);

c) kelnes ir šortus (1).

7. Dažniausiai žaisdavai:

a) mergaitiškus žaidimus (su minkštais žaislais, lėlėmis, vežimėliais) (5);

b) „suaugusiųjų" žaidimus („pardavėjus", „mokytojus", „gydytojus") (4);

c) berniukiškus žaidimus (futbolą, karą) (1).

8. Žaidžiant komandoje:

a) visada būdavai lyderė (2);

b) paklusdavai kitiems vaikams (6);

c) tapdavai lydere, bet tik žaidimui įpusėjus (4).

9. Kai sutarus su draugais papramogauti vyras pareiškia esąs nenusiteikęs, tu:

a) eini viena (4);

b) atšauki susitikimą (6);

c) elgiesi taip, kaip liepia vyras (3).

10. Jeigu sutuoktinis pasako negalįs važiuoti su šeima atostogauti, tu:

a) važiuoji viena su vaikais (4);

b) lieki namie (5);

c) lieki namie, bet nuolat dėl to priekaištauji (2).

11. Kai vyras iš darbo grįžta prastos nuotaikos, tu:

a) bandai išsiaiškinti suirzimo priežastis (6);

b) pyksti, kad jis ir namuose galvoja apie darbą (2);

c) nutuoki, kad kažkas negerai, bet stengiesi neįkyrėti savo klausimais (5).

12. Kai nesutampa nuomonės, tu:

a) laikaisi savo požiūrio (5);

b) gini savo poziciją, net jeigu gresia rimtas skandalas (1);

c) nusileidi, bet paskui ilgai sau dėl to priekaištauji (2).

Suskaičiuk balus.

Psichologo komentaras

Iki 25 balų. Jūsų santuokos nepavadinsi idealia, esi nelinkusi keisti savo įsitikinimų, mėgsti daryti tai, kas šauna į galvą, nepaisai vyro nuomonės. Kažin ar jūsų santykiai pagerės, jei netapsi mažiau konfliktiška.

26–50 balų. Esi taiki, kilus ginčui dažniausiai nusileidi, bet neišsižadi savo nuomonės. Moki ne tik prisitaikyti, bet ir diplomatiškai „atakuoti", kai manai, kad tai būtina, arba jauti, jog jūsų santuokai gresia pavojus.

Daugiau kaip 50 balų. Esi moteriška, taktiška, bet kartu ir labai ryžtinga. Gal kartais būni nepatenkinta savo šeimos židiniu, bet darai viską, kad jis neužgestų.

Keletas diplomatinių gudrybių, padėsiančių bendraujant su sutuoktiniu

Prie aplinkinių mes paprastai taikomės. To, ką bendradarbiui ar kaimynui gali išrėžti į akis, saviškiui nepasakysi. O jei ir pasakysi, pasekmės gali ilgam sugadinti nuotaiką ir pakenkti tolesniems santykiams. Tačiau palengva galima susikurti jums abiem priimtiną bendravimo modelį, ir nebeliks vietos nemaloniems atsitiktinumams.

- **Vyrams patinka pagyrimai.** Be abejo, jie patinka ir moterims. Tačiau dažnai užmirštame pasidžiaugti sutuoktinio laimėjimais, kad ir

nedideliais. Ar pagirtum savo vyrą, sode iš likusių po remonto lentų sukalusį kreivoką staliuką? Pagirk už išradingumą ir nedelsdama ant to staliuko patiek arbatos su savo iškeptu (arba nupirktu) pyragu. Net jei vyras padovanojo tau kokį nors niekam nereikalingą niekutį, neburbėk: „Kur man jį dėti, tik dulkes kaups“, – pasidžiauk, juk pabandė būti romantiškas. Kartais galėtum ir be progos pasakyti: „Su tavim taip gera....“ Arba: „Tu supranti mane iš pusės žodžio...“ Bet koks pagyrimas – tarsi postūmis stengtis. Beje, viešas pagyrimas – bičiulių, uošvių, vaikų akivaizdoje – keleriopai paveikesnis. Žinoma, tai nereiškia, kad reikia nutylėti neigiamus dalykus ir niekada jo nekritikuoti, bet jei matysi tik bloga, namuose kaupsis audra.

Net jei vyras padovanojo tau kokį nors niekam nereikalingą niekutį, neburbėk: „Kur man jį dėti, tik dulkes kaups“, – pasidžiauk, juk pabandė būti romantiškas.

- **Vyrai nemėgsta pripažinti savo klaidų.** O moterys, deja, visada nori pabrėžti, kad jos ne kokios žioplės ir viską pastebi. Dažna situacija: važiuojant automobiliu, vyras nepastebi nuorodos ir nepasuka ten, kur reikia. Tu nuorodą pastebi ir toliau visą kelią įrodinėji, kad ji tikrai buvo... Bet vyro tuo neįtikinsi! Vyrai mėgsta patys suprasti savo klaidas, tad sėdėk ramiai arba ramiai užsimink: „Na ką, tu ir vėl suklydai.“ Neragink grįžti atgal, nusiteik važiuoti iki tikslo kelias dešimtis ar net šimtą kilometrų toliau, tik tada vyras pats įsitikins suklydęs. Taip pelnysi pagarbą, o namuose bus taika ir ramybė.
- **Vyrams patinka jaustis nugalėtojais.** Todėl nepraleisk progos įtikinamai papasakoti, kad jis tave „pasigavo“, o ne tu jį – tegul didžiuojasi ir džiaugiasi savo pergale.
- **Vyrai mąsto sistemiškai.** Todėl jiems, kaip ir kompiuteriams, reikia aiškių ir nedviprasmiškų nurodymų. Ypač atliekant užduotis, kurios jiems neįdomios. Tarkim, jei išsiuntei vyrą į parduotuvę paprašiusi nupirkti maisto, mat šaldytuvas visai tuščias, visai tikėtina, kad

jis parneš grietinės, majonezo, konservuotų pomidorų ir, tarkime, mandarinų. Bet dėl to neturėtum demonstruoti nusivylimo ir aikčioti, reikšdama nepasitenkinimą. Pati kalta, patingėjai skirti penketą minučių ir sudaryti pirkinių sąrašą, galėjai nurodyti net tikslius pavadinimus ir papasakoti, kas pavaizduota ant tavo pageidaujamo pirkinio etiketės. Tas pats galioja ir siunčiant vyrą į tėvų susirinkimą: reikia tiksliai paaiškinti, kad jis ne šiaip turi išklausyti naujienų, o ką nors konkretaus sužinoti apie jūsų vaiką – pavyzdžiui, ar jis pasirinko mokytis chemiją. Kitaip išgirsi tik perpasakotus mokyklos direktoriaus įspūdžius iš kelionės po Suomiją ir tai, kuo skiriasi Lietuvos ir Suomijos švietimo sistemos.

Metų skirtumo dėlionės

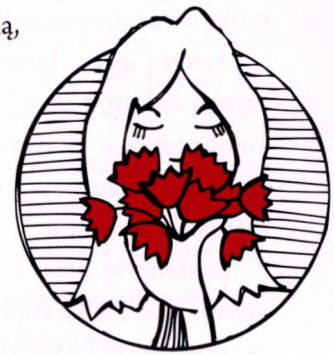
Moterys nuolat karštai diskutuoja, koks metų skirtumas tarp sutuoktinių yra „normalus". Kada peržengiamos tos normos ribos?

Aukso viduriu laikomos bendraamžių santuokos, tačiau tai neįdomu. Įdomiau, kai tuokiasi skirtingo amžiaus žmonės. Ir kuo skirtumas didesnis, tuo įdomiau. Bendradarbės santuoka su septyneriais metais jaunesniu ar kaimynės su dvidešimčia metų vyresniu pensininku – tikrai sukels kalbų audrą.

Ką apie tai sako psichologai? Santuokos sėkmę lemia psichologinės, o ne materialinės ar seksualinės priežastys. Tačiau kartais sutuoktinių santykiai priklauso ir nuo amžiaus skirtumo. Yra tam tikrų dėsningumų.

Bendraamžiai. Tokioje poroje greičiausiai vyraus ramybė. Ypač jei moteris nuo pat

vaikystės svajojo pašonėje turėti ūkišką vyrą, būrelį vaikų ir suktis virtuvėje. Tokia sąjunga sėkminga, bet be ugnelės. Sutuoktiniai tikriausiai pradėjo bendrauti mokyklos ar studijų laikais. Jie taip gerai vienas kitą pažįsta, kad nebėra vilties atrasti ką nors nauja ar netikėta. Pora gyvens ramų, monotonišką gyvenimą, netrokšdama jokių permainų.



Vienų metų skirtumas. Turėtų nulemti puikius santykius. Jiems nebaisi rutina ar nesutarimai dėl vaikų auklėjimo. Pora greičiausiai augins ne mažiau kaip du vaikus, planingai tvarkys šeimos finansus, visi keturi namų kampai bus patikėti moteriai. Romantiška ir aistringa tokių partnerių meilė laikui bėgant perauga į tvirtą draugystę, kuri trunka iki gyvenimo pabaigos.

Dvejų metų skirtumas. Turėtų būti poetiška ir romantiška santuoka. Iš pradžių sutuoktiniai karštai vienas kitą garbina, bet netrukus santykiai atvėsta (dažniausiai dėl nuolatinio pinigų stygiaus). Kartais įvyksta skyrybos, kurios palieka neišdildomų atsiminimų ir tuščias kišenes.

Trejų metų skirtumas. Tokia santuoka dėl emocijų pertekliaus nuolat balansuoja ant būties ir nebūties ribos. Ji neiširs, jei moteris bus tolerantiška ir nekreips dėmesio į erzinančius dalykus arba jei vyras bus gana flegmatiškas. Tokios poros santykiams pakanka romantikos, tačiau sutuoktiniai galėtų labiau pasitikėti vienas kitu ir vertinti vienas kitą.

Ketverių metų skirtumas. Partnerius sieja tvirtas dvasinis ryšys, santykiai harmoningi. Jiems visur bus gera kartu – darbe, kelionėse ir... miegamajame. Pavydo scenas vienas kitam kels profilaktiškai, nes vargu ar kuris nors ryšis neištikimybei. Jei santuoka iširs, santykiai tarp buvusių sutuoktinių liks šilti ir draugiški.

Penkerių arba dešimties metų skirtumas. Santuoka gali būti itin sėkminga, jei partneriai turi bendrų interesų. Geriausia sąsaja – bendras verslas arba darbas (direktorė – pavaldinys, režisierius – aktorė), nes abiem labiausiai rūpi karjera, aktyvus visuomeninis gyvenimas. Jie moka džiaugtis vienas kito sėkme.

Šešerių metų skirtumas. Itin palankus tikriems karštakošiams, audringų diskusijų ar net barnių mėgėjams. Abu sutuoktiniai nepripažįsta kompromisų ir visais įmanomais būdais stengiasi laimėti žodžių mūšį. Jie nuolat balansuoja tarp neapykantos ir aistros, tad šios poros gyvenimas išties audringas.

Septynerių arba keturiolikos metų skirtumas. Susaisto magišku, keistu, tačiau labai stipriu ryšiu. Nors sutuoktiniai nėra labai nuoširdūs ar atviri vienas kitam, skyrybos negresia. Nedidelės paslaptys šią sąjungą tik sustiprina ir patvirtina, kad sutuoktiniai vis dar gerbia vienas kito teritoriją ir nepažeidžia privatumo ribos. Tai netrukdo ištikimai mylėti ir pasitikėti.

Aštuonerių metų skirtumas. Tokiai santuokai lemta gyvuoti ilgai ir laimingai. Porai galima pavydėti brandžios meilės, supratimo ir seksualinės traukos. Jie nepaliaujamai žavisi vienas kitu, remia vienas kitą sunkią valandą, paiso svarios vyresniojo nuomonės nesibardami dėl smulkmenų.

Devynerių metų skirtumas. Problemos tokios pat kaip porų, tarp kurių trejų ar šešerių metų skirtumas. Nieko gero. Nevaldomos emocijos, nuolatiniai barniai. Tačiau tai gali sužadinti vieno iš sutuoktinių kūrybines jėgas.

Vienuolikos metų skirtumas. Sutuoktiniai kaip tragedijų aktoriai – nuolat kuria meilės ir neapykantos scenas, kuriose muštynės baigiasi aistringais bučiniais. Tačiau jei vienas iš partnerių pajus nuobodulį – santuoka gali iširti.

Dvylikos metų skirtumas. Tokia santuoka sudėtinga, bet labai įdomi. Ar rojų, ar pragarą jie sukurs vienas kitam, priklausys nuo to, kiek

vienas kitam nusileis. Dažniausiai kenčia jaunesnis partneris. Jei nesileis į kompromisus ir kiekvienas gins savo tiesą – skyrybos neišvengiamos.

Trylikos metų skirtumas. Nors tai ir velnio tuzinas, tačiau neša sėkmę. Paprastai tokie partneriai sukuria tvirtą ir dvasingą šeimą. Vyras ir žmona būna ne tik geri meilužiai, bet ir bičiuliai. Vienas jų – dažniausiai vyras – siekia didelio tikslo, o kitas – su begaliniu atsidavimu jam padeda.

Penkiolikos metų skirtumas. Tai ypatingas atvejis. Sutuoktinius sieja prieraiši ir pagarbi meilė. Vyresnis padeda jaunesniam pasirinkti tinkamą sprendimą, keisti gyvenimo būdą, įgyvendinti svajones. Jaunesniajam imponuoja vyresniojo gyvenimo patirtis. Tai įdomus bendravimas – kiekvieną dieną vienas iš kito ko nors išmoksta.

Šių prognozių nereikia suabsoliutinti. Tai – tik viena sėkmingos santuokos taisyklių, turinti begalę išimčių. Kuo daugiau bendra turės žmonės, gyvenantys poroje, tuo palankesnis bus šeimos psichologinis klimatas.

KAS LEIDŽIAMA VYRUI – DRAUDŽIAMA MOTERIAI

Šeimos santykių specialistai teigia, kad visai nesvarbu, kuris poroje vyresnis – vyras ar moteris. Bendraujantis su jaunesniu ir pats jaučiasi jaunesnis, abu vienas kitam gali daug ką pasiūlyti mainais – ilgainiui sukauptą turtą, galią ir saugumą už jaunystės polėkį ir grožį, pomėgį laužyti tradicinius draudimus ir dėl viso to atsiradusią abipusę trauką.

Brandžios vyresnės moters ir jauno vyro pora nėra mums įprasta ir mūsų toleruojama. Greičiau jau pajuokiama, apkalbama ir net smerkia-

ma. Tokiai sąjungai neturime ir lietuviško pavadinimo, tad reiškinį vadiname amerikoniškai – kuguarizmu (angl. *cougar* – puma, kačių giminės plėšrūnas), o ir tokios poros moteris kol kas vadiname amerikoniškai – cukrine mamyte (*sugar mummy*), lopšio plėšikėmis (*cradle-robber*), o ypač didelis, akis badantis poros amžiaus skirtumas vadinamas gegužės ir gruodžio romanu. (*May-December romance*). Pas mus apie tai kalba užuominomis, bet tokie pasaulyje žinomų advokačių, aktorių, režisierių ir kitų garsenybių santykiai viešai išnarstyti po kaulelį. Žinomi ir kuguarizmo nominančių vardai: keturiasdešimt devynerių metų amerikiečių aktorė Lisa Rinna, penkiasdešimtmetė Demi Moore, šešiasdešimt šeštąjį gimtadienį atšventusi Susan Saradon ir kt. Būtų galima tęsti šį sąrašą ir jį vis papildyti naujų lopšių plėšikių vardais. Bet ne apie tai dabar kalbame, o apie vis labiau plintantį reiškinį ir jo kilmę.

Iš vyresnės moters ir jai į sūnus tinkančio jaunuolio ryšio šaipomasi dėl klaidingo įsitikinimo, kad tokios traukia nebrandžius, motinos globos stokojančius jauniklius, bijančius ar nesugebančius konkuruoti dėl jaunesnių, kad taip jie bando išsisukti nuo tėvystės ir išvengti bemiegių naktų auginant kūdikį. Žinoma, vyresnės mylimosios vaikai dažniausiai jau būna užauginti, o savų susilaukti ir neplanuoja. Todėl joms nereikia nuo vyrų slėpti patrauklaus savo seksualumo. Bene pats tradiciškiausias meilės vyresnei moteriai paaiškinimas – ji kur kas geriau pasiruošusi mokyti gyvenimo, meilės ir seksualumo, dalytis su juo juslinių malonumų patyrimu, dažniau patiria orgazmą ir nebijo išsakyti savo intymiausių norų. O ir patys jaunuoliai susižavi moters branda, atvirumu, saviraiška ir didele savigarba.

Tokiai sąjungai dažniausiai ryžtasi moteris, kuriai nereikia globėjiško vyro, ir vyras, neieškantis gležnos, rūpinimusi suviliojamos moters. Susitikus tokioms asmenybėms, poros santykiai bus sėkmingi, jeigu... nesulauks didelio jaunuolio tėvų ir giminių pasipriešinimo. Sociologė Ursula Richter nustatė, kad vyresnės moters artimieji žinią apie gero-

kai jaunesnį jos draugą sutinka tolerantiškai ir palankiai, tačiau jaunuolio aplinka tampa tikru santykių išbandymu. Jo artimiesiems neramu, ką darys jaunas vyras, kai draugė dar labiau pasens, ar sugebės moteris konkuruoti su kada nors atsirasiančia jaunesne ir panašiai. Todėl santykių pradžioje tokia pora yra mažiau atspari ir gali iširti.

Santykių stabilumas labai priklauso ir nuo moters savigarbos. Savimi nepasitikinti moteris dažnai ne iš karto patiki, kad ji iš tiesų patinka jaunam vyrui: įtarinėja, pavyduliauja... Tai silpnina ryšį, o ilgainiui ir sužlugdo.

Santykių stabilumas labai priklauso ir nuo moters savigarbos. Savimi nepasitikinti moteris dažnai ne iš karto patiki, kad ji iš tiesų patinka jaunam vyrui: įtarinėja, pavyduliauja, priekaištauja dėl galimos neištikimybės. Tai silpnina ryšį, o ilgainiui ir sužlugdo. Nors Ursulos Richter surinkta statistika patvirtina, kad tokios poros kelią retai kada perbėga kita – jaunesnė – moteris, o ir jų santykiai būna stabilesni nei bendraamžių, bet įdomu būtų patikrinti šiuos teiginius, nes septyniasdešimtmetė Ursula pati – kuguaristė.

Vyrų zyliojimo metas

Amerikiečiai mokslininkai yra apskaičiavę, kad 90 procentų 43–50 metų vyrų skiriasi. Tokį reiškinį jie pavadino „septyneriais vedusių vyrų maišto metais“. Kaip tik tokio amžiaus vyrai linkę keisti šeimos lizdą. Kalbama ne apie vieną kitą nuo savo bandos nuklydusį aviną, o apie masinį reiškinį. Taip maištauja ne tik visko pertekę vakariečiai, bet ir Rytų Europos stipriosios lyties atstovai. Britų specialistų teigimu, kasmet kas trečias 43–50 metų sulaukęs europietis palieka savo žmo-

Kad ir kokia sudėtinga būtų paauglystės krizė, ji vystosi laipsniškai, o žilstančių smilkinių krizė vyrus užklumpa staiga ir apogėjų pasiekia per mėnesį ar du.

ną ir pradeda naują gyvenimą su penkiolika ar daugiau metų jaunesne širdies drauge. Ne ką mažiau savo užmojais nuo jų atsilieka ir lietuvaičiai – santuoką nutraukia kas dvyliktas 45 metų ribą peržengęs vyras. Jie – čempionai, kuriems jaunėliai neprilygsta nė iš tolo: 25–34 metų vyrai skiriasi tris, o 34–44 metų – du kartus rečiau.

Vyrai palieka savo žmoną, su kuria pragyveno apie dvidešimt metų. Palieka savo paauglius ar beveik jau suaugusius vaikus, namus, sutvarkytą buitį ir net įprastus draugus. Reiškinys unikalus ne tik dėl „sezoniškumo“, bet ir dėl to, kad viskas įvyksta žaibiškai. Psichologai atkreipė dėmesį į vieną ypatybę: kad ir kokia sudėtinga būtų paauglystės krizė, ji vystosi laipsniškai, o žilstančių smilkinių krizė užklumpa staiga ir apogėjų pasiekia per mėnesį ar du.

Kokia jėga verčia vyrus kelti sparnus ir palikti senąjį lizdą? Atsakymo į šį klausimą jau du dešimtmečius intensyviai ieško viso pasaulio psichoterapeutai. Vieni kaltina fiziologiją ir teigia, kad keturiasdešimtmečių maištas – tai vyrų klimaksas, organizmo reakcija į hormonų veiklos pakitimus. Kiti teigia, kad tai psichologinis reiškinys, susijęs su grynai vyriškomis baimėmis: baime pasenti, tapti silpnam ir bejėgiam, baime, kad gyvenime jau neįvyks nieko naujo ir įdomaus, sukrečiančio ir neįprasto, kad ateityje laukia aprūpintas, saugus, tačiau iki gyvo kaulo įgrisęs gyvenimas. Tos baimės ir skatina sukti į kairę. Moteriai sunkiai suprantamas vyrų nerimas dėl silpstančių vyriškumo baterijų. Teoriškai vyriškojo potencialo turėtų pakakti dar maždaug penkiolika metų. O kas, jeigu ne?.. Šis egzistencinis klausimėlis ir išprovokuoja baimę,

sukelia neurozę ar net depresiją. Išjudina jėgas, kurios verčia vyrą ieškoti „šviežienos“, susirasti naują, jaunesnę moterį, pasinerti į jaunystės iliuziją, susigrąžinti tikėjimą, kad viskas dar prieš akis. Dažnas taip apsvaigsta, kad net ryžtasi susilaukti kūdikio, kuris neretai būna anūko bendraamžis.

O moterys lieka įskaudintos ir ieško atsakymų į daugybę klausimų. Kuo aš blogesnė už tą naująją? Kaip išgyventi gėdą prieš artimuosius, neretai ir prieš Dievą, kurio akivaizdoje prisiekėte mylėti vienas kitą ir rūpintis vienas kitu, kol mirtis išskirs? Prieš paaugusius arba jau suaugusius vaikus, kuriems tėvas dažnai buvo keliamas pavyzdžiu?

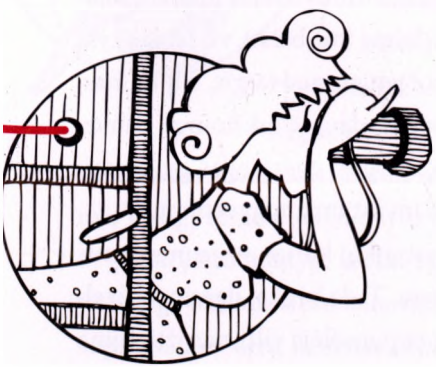
Gal skaitančią šias eilutes paguos psichologinė statistika, teigianti, kad tokio bėglio laimė naujame rojuje tik trumpalaikė. Pirmais antrais gyvenimo su nauja partnere metais vyras įsivaizduoja pabėgęs nuo senėjimo baimių. Ir tai nėra tik subjektyvus įsitikinimas. Psichoterapeutai, kardiologai, fiziologai ir endokrinologai pastebi, kad tokių perbėgėlių sveikata kartais iš tiesų neįtikėtinai pagerėja. Pasikeičia ir išvaizda: atrodo žvalus, aktyvus, akivaizdžiai pranašesnis už savo bendraamžius, nesiryžusius išduoti senojo lizdo, atjaunėjęs penkeriais ar net dešimčia metų. Pagerėja širdies veikla, kraujas, sustiprėja imuninė sistema, net seksualinis aktyvumas padidėja 4–5 kartus. Pirmus dvejus metus naujavedys beveik neserga. Bet vėliau ta nauja laimė ima blėsti, vis labiau ryškėja fizinio ir psichologinio išsekimo požymiai: nuovargis, silpnumas, nepasitenkinimas gyvenimu. Vargina ir per daug triukšminga jaunos žmonos draugų kompanija, aktyvios pramogos, energingas gyvenimo būdas. Jėgų pritrūksta ir pernelyg aktyviam intymiam gyvenimui.

Daugiau kaip 60 procentų naujų santuokų, kurias su jaunesnėmis moterimis sukuria 43–50 metų vyrai, išyra. Tada bėgliai ilgesingai žvelgia buvusios šeimos pusėn, o kai kurie net puoselėja viltį sugrįžti. Būna ir tokių, kurie pereina atgailos skaistyklą – kurį laiką pagyvenę vieni, pamažu vėl atnaujina bendravimą su buvusia žmona, vaikais. Ir jeigu

Daugiau kaip 60 procentų naujų santuokų, kurias su jaunesnėmis moterimis sukuria 43–50 metų vyrai, išyra. Tada bėgliai ilgesingai žvelgia buvusios šeimos pusėn.

pavyksta abiem pusėm užgniaužti nuoskaudas, pamiršti nuklydimus, atsiprašyti ir atleisti, jeigu vieta senojoje šeimoje vis dar tuščia (su lentele „rezervuota"), vyras sugrįžta, tačiau kitoks – įgavęs išminties, atsikratęs senatvės ir gyvenimo baigties baimės, mokantis pasidžiaugti ramia galimybe senti su savo moterimi. Sugrįžimo dieną jie turėtų švęsti kaip moters meilės ir begalinės kantrybės pergalės dieną.

Tačiau jeigu sutuoktinių keliai visai išsiskyrė, moteriai nereikėtų gyventi vien renkant žinias apie naująją buvusio sutuoktinio šeimą, kentėti dėl jų laimės arba džiaugtis nesėkmėmis. Nederėtų ir vaikams drausti lankytis naujoje tėvo šeimoje. Verčiau nugalėti savyje „bobiškumą" ir nieko apie tuos namus ir apie jų gyventojus neklausinėti. Geriausia būtų apsiriboti tik vaiko įspūdžiais – ar viešnagė patiko. Tik tada bus įmanoma nuo buvusio gyvenimo atsiskirti ne tik fiziškai, bet ir jausmais.



Įsivaizduokite laimingą penkiasdešimtmečių porą, kurie lyg įsimylėję paaugliai vaikšto susikibę rankutėmis, gaudo vienas kito žvilgsnius, o pagavę – šypsosi lyg kokie meilužiai. Tai – Rimantas ir Onutė, jie kartu jau trečią dešimtmetį, jų vaikai – sūnus ir dukra – jau sukūrę savo šeimas. Prieš septynerius metus teko konsultuoti šią porą, atsidūrusią ties skyrybų riba. Vyras kasdien vis labiau troško jo moteriai nesuprantamos vienatvės, kol galiausiai ėmė kalbėti norįs pagyventi atskirai ir „susigaudyti savyje". Žmonai garsiai paabejojus, ar tai nesusiję su naująja jo sekretore, įsižeisdavo, vadindavo ją „nenormalia", skųsdavosi negalįs ramiai gyventi. Apie nesutarimus šeimoje prašė neužsiminti nei abiejų tėvams, nei giminėms. Tačiau juos aptarinėdavo su savo seserimi, tad ši tapo jo paslapčių patikėtine ir Onutės prieše.

Galiausiai Rimantas išsikraustė. Jo kruopščiai slepiamą naują adresą Onutei nebuvo sunku sužinoti – tai buvo jaunosios sekretorės, jų sūnaus bendraamžės, butas. Jo langus bent porą kartų per dieną nužvelgdavo pravažiuodama. Stebėjo ir stovėjimo aikštelę, ar šalia Rimanto mašinos nestovi jos automobilis. Vyras lyg niekur nieko kasdien skambindavo vaikams, o retkarčiais ir Onutei, kartais net pasakodavo apie „kelio į savę" paieškas, vis informuodamas, kad dar nėra pasirengęs grįžti.

Onutė niekada nebuvo karinga, tačiau vieną vakarą nuspaudė konkurentės durų skambutį. Atidarė pusnuogis Rimantas. Jį, nespėjusį atsitokėti, gerokai apkumščiavo. Kliuvo ir į triukšmą atskubėjusiai namų šeimininkei. Nuo to laiko Rimantas jai nebeskambino ir bendravo tik su vaikais.

Onutė reguliariai lankėsi pas psichologą. Per nevilties miglą leisdavo prasiskverbti tik vienai minčiai: reikia kantriai išlaukti (neskambinti, nesiaiškinti, nesiteisinti) bent... 100 dienų. Braukė dienas kalendoriuje, tikėjimą keisdavo neviltis, degino nuoskauda, vis priekaištavo sau dėl to, kad nesusivaldžiusi pati viską sužlugdė.

Po kelių mėnesių Rimantas grįžo, nuolankus ir atgailaujantis. Onutė nieko neklausinėjo, nepriekaištavo ir nesiaiškino. Jie sutarė, kad to juodo šeimos gyvenimo etapo niekada neprisimins. Ir dabar, paprašytas paaiškinti tokių gražių jo santykių su žmona priežastį, Rimantas dažnai apsiriboja sakiniu: „Aš buvau ją labai įskaudinęs ir įžeidęs."

Ne visos istorijos baigiasi moters meilės triumfu. Bet būtent meilė (ne aistra) yra pats stipriausias magnetas, neleidžiantis vyrui nutolti nuo moters.

Lėkščių daužymo karas be pralaimėjimo, arba Kaip tinkamai spręsti šeimos konfliktus

Turbūt nerasime žmogaus (o juolab moters), kuriam niekada nėra tekę konfliktuoti. Žinau, kad vien žodis „konfliktas" daug kam kelia siaubą. Taip yra todėl, kad konfliktą mes dažniausiai suprantame tik kaip piktus barnius, ginčus ar net muštynes. Šeimoje konfliktus dažniausiai išprovokuoja skirtingos nuomonės, vertybės ir poreikiai – tada kovojama dėl savo teisių, ginamas koks nors poelgis ar įsitikinimai.

Ar tikrai teisinga nuo vaikystės brukama nuomonė, kad ginčų ir konfliktų reikia vengti? Ar tai, kad šeima gyvena be konfliktų, byloja apie santarvę? Psichologai teigia, kad tyla ten, kur turėtų šėlti audra, yra silpnų, nepatvarių santykių požymis. Greičiausiai žmonės vienas kitą slopina, jie nėra artimi, jų santykiai šalti. Gebėjimas išvengti konfliktų svetimiems žmonėms

Psichologai teigia, kad tyla ten, kur turėtų šėlti audra, yra silpnų, nepatvarių santykių požymis.

gali atrodyti kaip idealus sutarimas. Tačiau tokia tyla dažnai yra artėjančių skyrybų pranašas, kartais ji gali reikšti, kad žmogus yra įsižeidęs ir neatleis iki gyvenimo pabaigos, o kartais gali virsti net atvira agresija.

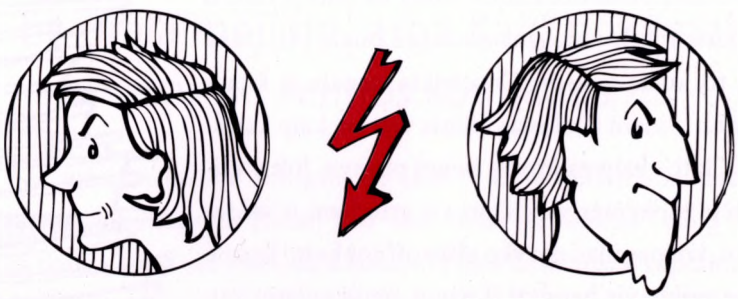
Kinų kalba „konfliktas" rašomas dviem simboliais, kurių vienas reiškia „pavojų", kitas – „progą". Taigi, konfliktas gali tiek kelti santykiams pavojų, tiek ir suteikti progą juos patobulinti, praskaidrinti.

Nebūkim naivios. Neišvengsime nei konfliktų, nei problemų sprendimo. Tačiau tai, ar juos vadinsime nesėkme, ar tobulėjimo šaltiniu, priklausys tik nuo mūsų požiūrio. Laimę lemia ne pats įvykis, o požiūris į jį. Ir žmogaus emocinė būklė priklauso nuo to, kokią reikšmę jis suteikia vienam ar kitam dalykui – vieni iškilusias kliūtis vertina kaip katastrofą, kiti – kaip galimybę žengti pirmyn. Juk ir vaikystėje mokėmės vaikščioti vis griūdami ir keldamiesi, kol pagaliau pavyko atsistoti ant kojų. Esame linkę veikti, vis bandyti iš naujo, nepaisydami baimės, kad nepavyks. Tačiau kritiškas protas dažnai mus pristabdo, pateikdamas daugybę priežasčių to nedaryti („Geriau patylėk, nesiaiškink, – vis tiek nepasiseks").

Nesėkmės iliuzija giliai įsišaknijusi ir santykių srityje. Kaip jau minėjau, daug kas mano, kad poros, kurios nuolat ginčijasi ir pykstasi, pasmerktos skyryboms. Paradoksalu, tačiau konstruktyviai sprendžiami konfliktai padeda žmonėms suartėti.

Žmogaus emocinė būklė priklauso nuo to, kokią reikšmę jis suteikia vienam ar kitam dalykui – vieni iškilusias kliūtis vertina kaip katastrofą, kiti – kaip galimybę žengti pirmyn.

Geras konfliktas problemos nedidina, nes vis grįžtama prie to, nuo ko nesutarimas prasidėjo. Pavyzdžiui, tarp sutuoktinių kilęs barnis dėl baisios netvarkos virtuvėje nebus išplėtotas iki visos giminės moterų pasmerkimo („visos jūs tokios netvarkingos“), bus apsiribota priekaištais dėl neplautų lėkščių stirtos, gendančio valgio likučių ar kampe išbarstyto šuns ėdalo. Emocijos taip pat saikingos – jų nebus per daug, nė vienas nesidrabstys užgauliais žodžiais. Gal net pykčio nebus, tik nepasitenkinimas, kuris poros santykiams per daug ir nepakenks, net atvirkščiai – padės geriau suprasti vienam kitą. Gal taip pavyks atkreipti sutuoktinio dėmesį į žmoną užgriuvusius nemalonumus darbe ar sušlubavusią jos sveikatą (juk tai gali būti netvarkos virtuvėje priežastis). Tokius konfliktus galima spręsti taikesniais būdais: siekiant kompromiso, bendradarbiavimo ar derybomis.



Konfliktuodami problemos ne tik neišsprendžiame, bet dar labiau ją išplėtojame ir pagiliname, o emocijos paprastai veržiasi per kraštus. Dažnai imamasi ir stipresnių priemonių: grasinimų, šmeižto, reikalavimų, prievartos, patyčių ir panašiai. Net nesistengiama suprasti priešininko elgesio, ketinimų ir požiūrio. Po tokių audringų kovų, jei dar lieka gyvųjų, apie normalų bendravimą neverta ir svajoti.

GINČYTIS DERA PAGAL TAISYKLES

Kad ginčas nevirstų karu, visų pirma reikėtų pasitarti su protingu žmogumi – savimi. Ir atsakyti sau į keletą klausimų.

1. Ar tikrai verta apie tai kalbėtis su sutuoktiniu (arba kitu artimu žmogumi), tai yra ar mano nepasitenkinimas epizodinis, ar ilgalaikis ir trukdo normaliai bendrauti?

Jei sutuoktinis grįžęs iš darbo nenusišypso, apskritai pamiršta pasisveikinti, nors anksčiau pabučiuodavo, gal neverta iš karto pulti aiškintis santykių – tai gali apkartinti likusią vakaro dalį ar net visą savaitgalį. Skani vakarienė ar trumpa atokvėpio akimirka duos geresnių rezultatų. Tačiau jei esi įsitikinusi, kad jis demonstratyviai tave ignoruoja, ir jau ne primą kartą, jei tau tai kelia pyktį, įtampą, vertėtų specialiai skirti laiko ilgesniam ir gal nelabai maloniam pokalbiui.

2. Ar dėl kilusių bėdų kalta aš pati, ar mes nebemokame bendrauti?

Pažįstu moterį, kuri suirzta kaskart, jei pašauktas prie stalo vyras tučtuojau neatbėga, numetęs skaitomą laikraštį, arba ruošiantis į svečius nepuola rengtis vos jai paliepus. Jos priekaištai tik sukelia įtampą, bet nieko nepakeičia. Šios moters bėda – nekantrumas, derėtų pamėginti to išvengti. Bet problema gali būti ir bendra. Pavyzdžiui, moteris pyksta, kad vyras bėgioja paskui svetimus sijonus. Tai tikrai nėra vien jos bėda.

3. Ar laikas ir vieta tinkami pokalbiui?

Nepatartina ilgai slopinti nepasitenkinimo, nes jis gali sprogti ne vietoje ir ne laiku, tada ir visai nekalti gali nukentėti. Tačiau nėra gerai ir reaguoti tuoj pat, vos supratus, kad kažkas įvyko. Paveikta emocijų,

nesuvoksi kito žmogaus pozicijos ir nerasi konstruktyvaus sprendimo. Geriausia, kai partneriai susitaria dėl vietos ir laiko, iš anksto numato, kur ir kada kalbėsis apie kilusias problemas.

Spręsti konfliktus naktį turėtų drausti įstatymas. Nederėtų emocinių sprogimų rengti tada, kai organizmo „emocijų departamente" – sanitarinės valandos (valosi endokrininė sistema, inkstai, kepenys ir kt.). Rytą pažvelgus į mūšio lauką ima siaubas, o patiems konflikto dalyviams atrodo, kad ten buvo ne jie. Namuose yra dvi vietos, kuriose turėtumėt vengti konfliktų, – tai miegamasis ir virtuvė. Nes niokojanti pykčio jėga šias gyvybiškai svarbias vietas užteršia tarsi radiacija: jos neužuodi, nejauti, tačiau organizmas žalojamas.

Kalbėtis apie savo bėdas sutuoktiniai turėtų tarpusavyje arba su santykių specialistu – psichologu. Ir ieškoti sprendimo tiek laiko, kiek reikės. Aiškintis santykius prie pašalinių žmonių ar vaikų galima tik tuo atveju, jei partneriai moka valdyti emocijas, jei abiem nėra nejauku būti kitų stebimiems ir abu yra tikri, kad tie kiti toleruos jų elgesį.

SĄŽININGOS KOVOS TAISYKLĖS

Kad nesutarimai nežalotų asmenybės ir negriautų santykių, juos aiškintis reikėtų pagal taisykles.

- **Kalbėti konkrečiai ir tik apie savo jausmus.** Žmonės labiau linkę kaltinti kitą, o ne kalbėti apie save. Kad ir ką kitas darytų, kalbėti reikia apie tai, ką jaučiu aš. Ne vyras veda žmoną iš proto išmėtydamas savo kojines, kur pakliuvo, bet žmonai nepatinka, kad nepaisoma jos pastangų palaikyti namuose tvarką, dėl to ji pyksta. Sutuoktinis, reikšdamas savo nepasitenkinimą, turėtų tiksliai ir konkrečiai apibūdinti, kas jam nepatinka, paskui įvardyti, kaip jis vertina tokį elgesį, ir galiausiai – atvirai išsakyti savo jausmus.

- **Išklausiusioji pusė turėtų tiksliai ir be komentarų pakartoti, kas buvo pasakyta.** Dažnai sutuoktiniai aiškindamiesi santykius vienas kito negirdi. Abu įsitikinę, kad kalba objektyviai, ir abu jaučiasi teisūs. Tačiau įrodyti tiesą nėra svarbiausia. Svarbiausias tikslas – pažinti partnerio vidinį pasaulį. Abstrakčios tiesos – pavyzdžiui, „moterys visada teisios“ arba „vyrai niekada neprisipažįsta pralaimėję“, – nieko nepakeis. Išvengti beprasmio, nuasmeninto ginčo gali padėti sena indėnų taikos pypkės tradicija: kol vienas turi pypkę ir kalba, kitas negali jo pertraukti. Tik šiam baigus, kitas tiksliai pakartoja kalbėjusiojo mintis ir tada gauna pypkę. Taip ir sutuoktiniai: tik atidžiai išklausęs ir atpasakojęs, ką išgirdo, kitas įgyja teisę kalbėti. Vietoj taikos pypkės galima panaudoti samtį.
- **Neinterpretuoti savaip kito veiksmų ir žodžių. Jei kas neaišku – paklausti.** Jei žmona atsisako ruošti vakarienę, vyras neturėtų manyti, kad ji jo nebemyli ar net susirado kitą. Žmona savo poelgiui greičiausiai suteikia kitokią prasmę. Todėl prieš užsipuldamas vyras turėtų paklausti, kodėl žmona taip elgiasi. Kad nekiltų nesusipratimų, reikia tiesiog išsiaiškinti. Pavyzdžiui, vienoje šeimoje moteris į vyro klausimą „ką veiksime šeštadienį“ visada atsakydavo: „Daryk, ką nori“, manydama, kad taip ji tiesiog neprimeta vyrui savo norų. Vyras susierzindavo, nes žmonos žodžius suprasdavo taip: „Tu man nerūpi, daryk, ką nori“, – ir demonstratyviai pykdamas šeštadienį praleisdavo su kompanija, kuri jam buvo nesvarbi ir net nuobodi.
- **Nepradėti archeologinių paieškų.** Nesutarimai turėtų padėti keisti dabartį ir ateitį, tad po praeities nuoskaudas kapstytis neverta. „Tu visada toks buvai“, – tokie apibendrinimai dar smarkiau įplieks ugnį, bet konstruktyvaus sprendimo rasti nepadės. Nederėtų užmiršti, kad abiem svarbiau, kas bus ateityje, kaip bendrausite ir gyvensite

toliau, o ne įvardyti kaltus ir knaisiotis po praeitį. Derėtų sutarti, kad aiškinantis santykius nebus minima tolima praeitis, o jei kuris užsimirštų – šį susitarimą priminti.

- **Nesmūgiuoti į skaudžiausias vietas.** Kiekvienas žmogus turi jautrių vietų – koks nors įvykis, išvaizdos trūkumas, dėl kurio kentėta nuo mokyklos laikų, pravardė, artimas žmogus, vertybė, tautybė, baimė pasirodyti nevyriškam ir panašiai. Kuo ilgiau bendraujame, tuo daugiau tų skausmingų kito žmogaus vietelių atskleidžiame. Tačiau konfliktuojant nederėtų į jas smūgiuoti. Efektas, žinoma, akivaizdus, bet ir pasekmės – kaip po atominės bombos sprogimo. Jei taip atsitiktų, reikia priminti, kad taip nesielgiama, o jei nepadėtų, pasitraukti iš pokalbio, kol partneris bus pasiruošęs elgtis korektiškai. Tai geriau nei kova be taisyklių.

Testas

AR MOKI GINČYTIS

Dviejų žmonių nesutarimai nebūtinai turi baigtis lėkščių daužymu ar skyrybomis. Konfliktai gali sustiprinti sąjungą, suteikti santykiams pikantiškumo. Reikšti savo nuomonę, apginti požiūrį neįžeidžiant partnerio – didelis menas. Patikrink, ar tu tai sugebi.

Pasirink labiausiai tau tinkantį teiginį.

1. Dėl ko dažniausiai baratės?

A. Dėl smulkmenų, pavyzdžiui, dėl neišplautų lėkščių.

B. Dėl pinigų.

C. Dėl intymių dalykų.

D. Dėl skirtingo požiūrio.

2. Kas dažniausiai pradeda ginčą?

A. Dažniausiai aš.

B. Kartais aš, kartais jis – priklauso nuo to, dėl ko ginčijamės.

C. Sunku pasakyti, viskas prasideda nuo nekaltos frazės.

D. Dažniausiai jis.

3. Susitarėte vakare eiti į kiną, tačiau jis užtruko darbe. Ką darai?

A. Eini su drauge.

B. Nuperki bilietus tikėdamasi, kad jis vis tiek eis su tavimi.

C. Aprėki jį, kad sugadino vakarą.

D. Pasiūlai jam sugalvoti, kaip leisite vakarą.

4. Ar kam nors teko stebėti jūsų ginčus?

B. Ne, niekada, nes baramės tik būdami vieni.

B. Labai dažnai juos girdi mūsų draugai ir pažįstami.

C. Kelis kartus tai girdėjo visa mūsų laiptinė (namas, gatvė).

D. Gal kada nors kas nors ir girdėjo.

5. Kuris teiginys geriausiai apibūdintų jūsų sąjungą?

A. Esame kaip du balandėliai, niekada nesibarame.

B. Ginčijamės, bet nesusipykstame.

C. Gyvename kaip šuo su kate.

D. Po kiekvieno barnio rimtai ketiname skirtis.

6. Kaip iš šalies atrodo jūsų ginčai?

A. Rėžiame vienas kitam piktus ir užgaulius žodžius.

B. Rėkiame vienas ant kito.

C. Aplinkiniai mato pro langus skriejančius daiktus.

D. Kalbamės ramiai, bet griežtai.

7. Koks partnerio elgesys tave labiausiai erzina?

A. Ramumas ir abejingumas, kai esu susinervinusi.

B. Agresija.

C. Apsimetinėjimas, kad nesupranta, kas vyksta.

D. Mano žodžių iškraipymas.

8. Kada baigiate ginčą?

A. Kai suprantu, kad tai nieko gero neduos.

B. Kai susipainiojame, kuris teisus.

C. Kai jaučiu, kad pasiekiau, ko norėjau.

D. Kai išsemiame argumentus ir imame kartotis.

9. Kokiais žodžiais vienas kitą „nokautuojate“?

A. Nenoriu daugiau tavęs matyti!

B. Tu – ne vyras (ne moteris)!

C. Tu – beviltiška (beviltiškas)!

D. Ir kuo tu mane patraukei?

10. Ką galvoji po barnio?

A. Kaip visada, pavyko jį perkalbėti.

B. Dabar jau viskas bus gerai.

C. Tai – dar ne pabaiga.

D. Įdomu, ar jis įskaudintas?

11. Kuo baigėsi paskutinis nesutarimas?

A. Trenkiau durimis ir išėjau.

B. Jis įsijungė televizorių ir apsimetė nieko negirdintis.

C. Verkiau, o jis mane ignoravo.

D. Surašiau visus savo reikalavimus.

12. Kas pirmas siūlo susitaikyti?

A. Tas, kuris pradėjo ginčą.

B. Visada jis.

C. Visada aš.

D. Nesitaikome, įsiūtis ilgainiui praeina.

13. Kaip manai, dėl ko kyla jūsų barniai?

A. Negalime išsiaiškinti, kuris iš mūsų geresnis.

B. Kartais reikia „nuleisti garą“ ant tų, kuriuos myli.

C. Jis mane dažnai erzina.

D. Nieko neatleidžiu, nes nepakenčiu žeminimo.

Atsakymus pažymėk lentelėje ir suskaičiuok, kokių simbolių surinkai daugiausia.

	A	B	C	D
1.	●	▲	★	
2.		●	★	▲
3.	★		▲	●
4.	●	▲	★	
5.	●		▲	★
6.		★	▲	●
7.	●	▲	★	
8.	▲	★	●	
9.	★		●	▲
10.	★	●	▲	
11.	▲	★		●
12.		★	▲	●
13.	▲	●	★	

Psichologo komentaras

Daugiausia rutuliukų – diskusijų klubas. Iš pažiūros esate nekonfliktiška pora. Aplinkiniams jūsų nesutarimai primena prezidento rinkimų debatus. Ginčydamiesi stengiatės apeiti aštrius kampus, nė vienas nesakote, ką iš tiesų galvojate. Tačiau, baimindamiesi atsiverti, reikšti savo emocijas, kaupiate skaudulius, kurie bet kada gali pratrūkti ir labai pakenkti jūsų santykiams.

Patarimas: nebijok neigiamų emocijų. Jei esi susinervinusi, turi teisę tai pasakyti. Nepradėk ginčo, jei nežinai, ko sieki.

Daugiausia kvadratėlių – trumpalaikė audra. Primenate italų filmų herojus. Šaukiate, gestikuliuojate ir nesiklausote vienas kito. Jūsų ginčuose gausu užgaulių žodžių, tačiau pykstate neilgai, greitai susitaikote (dažniausiai vienas kito glėbyje). Blogiausia, kad baratės prie pašalinių žmonių – ir patys jaučiatės pažeminti, ir ginčo liudininkai patenka į nepatogią padėtį.

Patarimas: kalbėk su partneriu tik apie konkrečius dalykus, kurie neduoda ramybės. Jei įsiutai, atsargiai rinkis žodžius. Ginčo metu nekaltink partnerio nebūtais dalykais.

Daugiausia žvaigždučių – du pikčiurnos. Pikti ginčai – jūsų gyvenimo dalis, tačiau jie bėdų neišsprendžia. Dažniausiai viską perdedate, iššvaistote daug energijos neargumentuotiems barniams. Pamėgink susitvardyti, pasiūlyk partneriui arbatos ir pasikalbėkite ramiai. Jei jis nesutiks, po kurio laiko pasiūlymą pakartok. Ramus balsas neerzina oponento, tada jis gali pasakyti savo nuomonę ir apsiginti. Tai kur kas veiksmingiau, nei sudraskyti jį į skutelius ir paleisti pavėjui.

Patarimas: nesierzink dėl smulkmenų, kalbėk tik apie konkrečius dalykus! Venk necenzūrinių žodžių – jie tik įpils alyvos į ugnį!

Daugiausia trikampių – karo veiksmai. Nė už ką neketini nusileisti partneriui. Dažnas pokalbis baigiasi barniu, kaltinimais ar net muštynėmis. Kada paskutinį kartą savęs klausei, ar vis dar mylite vienas kitą? Matyt, jus gaubia tiek daug neigiamų emocijų, kad kartais gyventi kartu atrodo nebeįmanoma. Gerai pasvarstyk, ar verta saugoti tokią sąjungą.

Patarimas: apie savo ginčus pasikalbėkite su psichologu.

KARŠČIAUSIOS KARO VEIKSMŲ ZONOS

Ne viena moteris gali didžiuotis išmokiusi vyrą prisiminti vestuvių metines, ramiai reaguoti į žinią, kad pasisvečiuoti atvyksta mama, susirasti savo daiktus spintoje, tačiau yra pavojingų zonų, kurių ribas peržengus konfliktas su vyru neišvengiams. Manau, pravartu būtų žinoti, kaip geriau elgtis atsidūrus minų lauke.

Santykiai su giminėmis. Regis, turėtum tik džiaugtis, jei vyras puikiai sutaria su savo tėvu, nuolat klausia jo nuomonės, patarimo ar pamokymo. Tačiau tau tie patarimai ne visada atrodo praktiški, kartais net atvirkščiai – akivaizdžiai kenkia jūsų santarvei. Tėvas juk niekada nepatars savo sūnui nupirkti žmonai kailinius arba pirma pasiūlyti jai poilsį egzotiškoje saloje, o tik paskui planuoti pirkti naują automobilį.

Neuždrausi vyrui remti savo brolį, kuris nuolat patenka į nemalonias situacijas, – juk negali priminti, kad tai nieko gero jums neduoda. Ne-

svarbu, koks paros metas, jis jausis esąs vienintelis brolio gelbėtojas, o tavo argumentus atrems priekaištingu: „Juk jis mano brolis!“ O kur dar senelė, sesuo, teta, kiti giminaičiai....

Susitaikai su tuo. Tačiau mintys, kad jis to nevertina ir kad tai niekada nesibaigs (tau greičiausiai pagalbon neskubėtų!), anksčiau ar vėliau gali išprovokuoti sprogimą – prapliupsi priekaištų lavina.

Patarimas. Tik neprimink vyrui, kad jis ir pats dažnai kritikuoja savo giminaičius, yra skundęsis, kad su jais sunku, – tai tik išprovokuos aktyvią gynybą. Juk ir pati taip elgtumeis, jei kas kėsintųsi į tavo giminę. Taip elgtųsi kiekvienas žmogus, kuris jaučiasi esąs savo šeimos dalis, todėl negatyvius giminės vertinimus prisiskiria ir sau. Taigi – giminės kritikuoti negalima.

Vyro draugai. Nors visuotinai vyriška draugystė idealizuojama („draugas ne tik paskutinius marškinius, bet ir gyvybę atiduos“), būtent vyro draugai tampa viena dažniausių šeimos konfliktų priežasčių. Todėl, kad jokios realios pagalbos iš jų nesulauksi. Jie mėgsta ilgai kalbėti apie mašinas, žvejybą ar medžioklę, politiką. Tiems pokalbiams reikalingos ritualinės susitikimo vietos prie alaus (ar stipresnio gėrimo) klube ar prie kortų stalo. O grįžus namo kyla barniai: tu pyksti, kad jis išgėręs, jis įrodinėja, kad tik vos vos, beveik blaivus. Pyksti, kad atšalo vakarienė, kad tau nepaskambino, ir taip toliau. Priežasčių daugybė. Todėl dažnai norisi tuos susitikimus uždrausti ar bent išbraukti iš prioritetinių sąrašo.

Patarimas. Tai pakeisti galėjai nebent pirmaisiais jūsų bendro gyvenimo metais. Kartu nugyventas laikas nėra tavo sąjungininkas, o gal net atvirkščiai – priešas. Vyrams draugai nuo pat vaikystės – savivertės sudedamoji dalis. Draugo pripažinimas rodo, kad jis yra šio to vertas, kad jis rimtas vyras tikrąja to žodžio prasme. Atsisakyti šito vien dėl žmonos priekaištų – tai jau ne. O jei versi, susitikinės su draugais slapta. Arba

stos į kovą. Ar to nori? Geriau pasidžiauk, kad toks šaunus tavo vyras, turi draugų, o jų pagarbos netrūksta ir jo išsirinktai moteriai. Tad šioje „kovoje" gelbės nebent diplomatiškos užuominos. Pavyzdžiui: „Kaip gaila, aš taip norėjau su tavimi praleisti šį vakarą." Svarbu, kad pati tuo tikėtum.

Vyro valgis. Dietologai sako, kad pastaruoju metu žmonės vis daugiau žavisi sveiku maistu. Bet jie turi galvoje moteris. Vyrai nenori vienytis su progresyviąja žmonijos dalimi. Tai moterys nuolat kovoja su riebalais, cukrumi, konservantais... Tad gražgarsčių salotas su šaukštu alyvuogių aliejaus ir trupinėliais neriebaus sūrio vyras geriausiu atveju įvertins tik kaip „gražiai atrodančias", bet tai jo nepasotins. Jam geriausias maistas – gabalas dešros ar lašinukai su svogūnais.

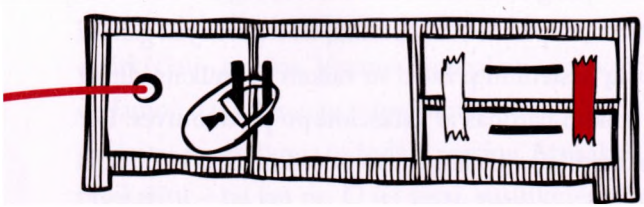
Patarimas. Vadovaukis sena tiesa, kad kelias į vyro širdį eina per skrandį. Juk žinoma, kad vyro organizmas netausodamas eikvoja energiją, todėl jam netinka patarimas valgyti po truputį, bet dažnai, nemėgs jis ir produktų, kurie nesuteikia sotumo pojūčio. O poreikis sumažinti liemens apimtį, svorį, gražiau atrodyti retai kuriam vyrui yra aktualus. Alkį jaučiam taip pat skirtingai: moters alkio jausmas taip nekankina, tai net gali pakelti nuotaiką, nes jaučiasi lengvesnė ir lieknesnė. Vyras alkiui neatsparus – nuotaika subjūra, nes jaučiasi negalįs daryti to, ko nori.

Vyro poilsis. Vyras pripažįsta tik vieną poilsio būdą – savą ir įprastą. Jei mėgsta ilsėtis prie televizoriaus, tik taip ir darys. Ir visai nesvarbu, ką tas televizorius rodo – juk galima net nežiūrėti, tik junginėti kanalus. Tau tai gali atrodyti kvaila, beprasmiška. Ir, aišku, tai siutina. Juk galima sugalvoti tiek įvairiausių užsiėmimų: žaisti su vaikais ar anūkais, dirbti sode, skaityti knygą, lankyti parodas ar vaikščioti po parduotuves. Bet vyrui tai – vargas. Vyrui poilsis – tiesiog nieko neveikimas, ir kai niekas netrukdo.

Patarimas. Čia nieko negali pakeisti, nes tai taip pat susiję su vyro organizmo specifika. Vyras griežtai skiria darbą ir poilsį: būna labai aktyvus, kai dirba, ir pasyvus, kai ilsisi. Netrukdyk jam ilsėtis ir atvirai nekritikuok – abiem bus geriau, o apie savo susierzinimą smagiai pasipasakok draugėms. O norėdama, kad vyras ilsėtųsi drauge su tavim (kaip tau patinka), privalai jam apie tai pranešti iš anksto: „Tu šiandien ilsėkis, o rytoj mes kartu eisim į parodą, parduotuvę, parką." Jis greičiausiai sutiks, net ir aukodamas savo poilsį.

Vyro daiktų draustinis. Po buto pertvarkymo, persikraustymo ar remonto greičiausiai yra tekę išklausyti iškilmingą vyro kreipimąsi ne tik į tave, bet ir į visą šeimą: „Štai čia bus mano daiktų vieta. Ir kad niekas nieko neliestų." Kokie tai daiktai – dažniausiai niekas nežino. Sprendžiant iš to, kad prie tos dėžės, stalčiaus ar lentynos jis gali metų metus neprisiliesti, nieko svarbaus ten nėra. Tačiau jei bandysi ką nors tvarkyti, kad ir nušluostyti dulkes, sulauksi didžiulio nepasitenkinimo.

Patarimas. Namai – tai moters stichija, čia ji yra ir kūrėja, ir tvarkytoja. Vyras net savuose namuose visada jaučiasi truputį svetimas, nes jo pareigos – palaikyti ryšius su išoriniu pasauliu. Kad teritorija taptų sava, jis ją ženklina – neliečiamomis lentynomis, dėžėmis ar stalčiais. Jam svarbu, kad ten gulėtų tik jo daiktai. Savos vietos turėjimas suteikia komforto pojūtį, vidinės harmonijos jausmą. Todėl į šį jo draustinį geriau nesibrauk ir nieko neliesk.



Keturi laipteliai iki santuokos rojaus

Visi sutiks, kad bendromis pastangomis žmonės gali daug pasiekti. Tačiau jeigu ryšiu poroje rūpinasi tik vienas, gyvenimas tampa sudėtingas arba netvirta sąjunga nutrūksta. Bet jei pirmyn žengia abu, abu įveikia vis naujas kliūtis – gyvens, kol „mirtis išskirs". Psichologai skiria keturis sėkmingos santuokos etapus.

SANTUOKOS ETAPAI

Simbiotinis, arba supanašėjimo, etapas. Skirtingus žmones iš skirtingų šeimų ir net vietovių vieną prie kito patraukia panašumo jėga. Tada džiaugiamės, kad sutampa skoniai („Tu mėgsti bulvinius blynus, ir aš juos dievinu"), būdo savybės („Tu tvarkingas, ir aš nekenčiu nevalų"), pomėgiai („Tu mėgsti keliauti, ir aš svajoju apsilankyti visuose pasaulio žemynuose"), ir nenustojame stebėtis vis naujai atrandamais panašumais ir atitikimais. Patrauklios atrodo visos sutiktojo savybės, pritariama visiems norams, stebina minčių bendrumas. Vienas kitą suprantame be žodžių. Net skirtumus tuo laiku nesunku suderinti: vieversėlis mielai snūduriuoja šalia savo pelėdos, iki paryčių neatplėšiančios akių nuo televizoriaus, o ši vos saulei patekėjus su šypsena klausosi jo saldžių giesmelių. Tada neerzina nei išmėtytos kojinės, nei nesuplauti indai, nei nepaklota lova. Tai metas, kai į bendrą gyvenimą keturios meile švytinčios akys žvelgia per tuos pačius akinius.

Atsiskyrimo etapas. Atsigėrėję vienas kitu į valias, sutuoktiniai prisimena esą išskirtiniai. Prasideda atsiskyrimas. Ji ima pastebėti, kad jis vis dažniau užsibūna su draugais arba visą vakarą spokso televizorių, ir išrėžia negalinti to pakęsti. Jis iš pradžių klausosi nustebęs, o paskui

primena, kad neseniai jai tai buvo priimtina. Taigi abu tarsi susipriešina paskelbdami: „O man nusispjaut, darysiu, ką noriu."

Abu – ir jis, ir ji – pradeda reikšti nepasitenkinimą. Ji ilgisi intelektualaus pasisėdėjimo teatre, jis – pokerio partijų su draugais. Ji vis dar padengia stalą ir uždega žvakių tikėdamasi susėsti bendros vakarienės, o jis vis dažniau nakties tyloje varsto šaldytuvą. Jai trūksta vietos drabužiams susikabinti, o jis skundžiasi nerandąs net savo kojinių. Daug būtų galima išvardyti dalykų, dėl kurių jie ima nesutarti.

Kur dingo tas kerintis įjudviejų panašumas? Tai būdinga tik pirmajam etapui. O šį bendro gyvenimo tarpsnį sutuoktiniai nori pasirodyti, kokie yra skirtingi ir dėl to pranašesni vienas už kitą: aš tvarkingesnė, tu – užmaršesnis, aš – taupesnė, tu – švaistūnas ir t. t.

Sutuoktiniai daug ką gali išspręsti vadovaudamiesi šūkiu: „Tegyvuoja skirtumai!"

Sutuoktiniai daug ką gali išspręsti vadovaudamiesi šūkiu: „Tegyvuoja skirtumai!" Džiaugdamiesi tuo, kad jų skirtingi pomėgiai, interesai, skonis, mintys ir dar daug kas, kad gali rasti sąlyčio taškų arba papildyti vienas kitą. Vis dėlto skirtumų skaičiavimas gali padaryti sutuoktinius nelaimingus ir nukreipti į priešingas puses.

Eksperimentų etapas. Norint ir toliau tokiems skirtingiems gyventi po vienu stogu, tenka pradėti eksperimentuoti. Kitaip tariant, išmėginti ką nors nauja, keisti senus įpročius, pomėgius, tradicijas, elgseną ar nuostatas. Tai įmanoma tik pripažinus skirtumus. Kad ir dėl bendros vakarienės – ji jau įsitikino, kad kas vakarą kartu pavakarieniauti nepavyks, bet galima susitarti su juo vakarieniauti tam tikromis dienomis, o retkarčiais išbandyti naujų restoranų meniu.

Derėtų leisti vienas kitam keisti išvaizdą, pertvarkyti namus, koreguoti bendravimą su artimaisiais... Bet neverta mėginti keisti vienam kitą.

Suartėjimo etapas. Taip nejučia užkopiama ant aukščiausiojo vedybinio gyvenimo laiptelio – suartėjimo. Pora tarsi nurimsta, nebenori nieko keisti, supranta, kad vienam kitą reikia priimti tokį, koks jis yra. Nebeima į galvą, jei kas nepatinka. Tad vis rečiau pasitaiko vaidų dėl apšnerkšto stalo, vandens klanų vonioje ar padažo dėmių ant švariai išskalbtų marškinių. Tai tik mažmožiai, palyginti su kartu nugyventais metais. Ar verta dėl to bartis ir gyvenimą paversti karo lauku, prarasti bendrą savaitgalį, atostogas ar net visą bendrą gyvenimą?

KOPIANTIEMS BENDRO GYVENIMO LAIPTELIAIS ŽINOTINA:

- kad jais būtina kopti koja kojon;
- kad vienam iš sutuoktinių atsilikus bent per vieną pakopą, skyrybos jau užraugtos;
- jei vienas atsiliks per porą pakopų, kito gali ir nebepavyti, nebent abu norėtų tą situaciją pakeisti ir išsaugoti ryšį – tada nutolusiam teks grįžti atgal, kur paliko savo bendrą.

Dešimt antikorozinių priemonių meilei išsaugoti

Gerą žinią pateikė mokslininkai, ištyrę meilės „ekspertus“ – poras, kartu gyvenančias 10–30 metų. Gauti duomenys paneigia iki šiol vyravusią nuomonę, kad meilė trunka trejus metus. Pasirodo, ir po dešimties santuokos metų galima jausti šiltus jausmus savo partneriui, o savo santuoką įvertinti aukščiausiu balu. Vienas kitą mylinčių ir nelaimingų sutuoktinių porų palyginimas padėjo išskirti 10 dalykų, neleidžiančių meilei surūdyti.

1. Tik malonūs prisiminimai. Pozityviai galvodami apie sutuoktinį, kreipiame dėmesį į jo gerąsias, o ne blogąsias savybes. Nuolat mąstydama apie savybes, kurios erzina, tik išputi iš musės dramblį, tuomet ima atrodyti, kad sutuoktinis kuo toliau, tuo labiau nebepatinka. Žmonės, gebantys palaikyti stiprų ryšį, prisimena daugiau kartu patirtų malonių išgyvenimų nei nemalonių.

2. Galvojimas apie partnerį, kai jo nėra šalia. Ar pamiršti savo vyrą, jei su juo nesimatei dieną, savaitę arba ilgiau? Teigiamas atsakymas byloja apie meilės stoką. Nebūtina kiekvieną sekundę ilgesingai dūsauti, kad mylimojo nėra šalia, bet reikėtų bent kartą per dieną apie jį pagalvoti. Juk smalsu žinoti, ką jis dabar veikia. Tyrimai parodė, kad noras sužinoti, kur yra antroji pusė, būdingesnis vyrams, ne moterims. Moteriai ne taip svarbu, kur yra ir ką veikia jos vyras, bet ji linkusi be perstojo ir įkyriai apie jį galvoti.

Nebūtina kiekvieną sekundę ilgesingai dūsauti, kad mylimojo nėra šalia, bet reikėtų bent kartą per dieną apie jį pagalvoti.

3. Negalėjimas negalvoti. Jei sugebi atsijungti ir nebegalvoti, bendraudama su kitais net neužsiminti apie savo partnerį, tikėtina, kad jis užima tik nedidelę dalį tavo minčių. Nustatyta, kad asmenims, galvojantiems vien apie savo antrąją pusę, sunku susikaupti kitiems darbams.

4. Mėgavimasis nauja veikla. Puiku, jei abiejų sutuoktinių pomėgiai sutampa. Bet svarbu ne tik leisti laiką kartu, dar svarbiau visada tinkamai jį panaudoti. Anot psichologų, pora gali sustiprinti meilę ieškodama naujų, jaudinančių veiklos sričių. Tai itin aktualu vyrams. Jei, pavyzdžiui, su savo vyru nusprendėte kartu išbandyti nardymą, įveikus šį bandymą jūsų santykiai sustiprės. Nuotykiai nebūtinai turi būti ekstremalūs, svarbu, kad veikla būtų nauja ir įdomi.

5 . Laiko leidimas kartu. Kuo daugiau su mylimu žmogumi būnate kartu, tuo labiau auga jūsų meilė. Tačiau, kaip minima ketvirtame punkte, šis laikas turėtų būti skirtas abiem tobulėti, akiračiui plėsti. Vis

dėlto net namų ruoša – ilgai planuotas remontas, maisto gaminimas, sodininkavimas ar apsipirkimas ūkininkų turguje – gali sustiprinti judviejų emocinį ryšį. Svarbu, kad šį laiką leistumėte smagiai. Beje, psichologų teigimu, tai irgi aktualiau vyrams nei moterims.

6. Jausmų rodymas. Svarbu ne tik jausti meilę savo partneriui, bet ir ją parodyti, išreikšti. Nors atrodo, kad ilgainiui jausmai tampa savaime suprantami, dažniausiai moterys pasiilgsta šiltų žodžių ir dėmesio. Kuo dažniau sakysite vienas kitam komplimentus, tuo artimesni jausitės. Nebūtina kaskart nustebinti kuo nors ypatingu, gana prisilietimo arba bučinio į skruostą, kad nesusilpnėtų santykių intensyvumas.

Nors atrodo, kad ilgainiui jausmai tampa savaime suprantami, dažniausiai moterys pasiilgsta šiltų žodžių ir dėmesio.

7. Mėgavimasis prisilietimais. Švelnūs prisilietimai ne tik sustiprina emocinį ryšį, bet ir kursto aistrą. Tyrinėti žmonės, kurie jautė stipriausią meilę savo sutuoktiniui, teigė jaučiantys itin šiltus jausmus juos liečiančiam ar bučiuojančiam partneriui. Čia kalbama ne apie seksualinę aistrą, o apie malonumą jausti mylimą žmogų šalia.

8. Mylėjimasis. Nieko nuostabaus, kad seksas yra svarbi santykių dalis. Kaip rodo tyrimai, įsimylėję žmonės yra linkę mylėtis dažniau ir reguliariai. Tai padeda palaikyti laimės pojūtį, jis tęsiasi ilgą laiką.

9. Laimės jausmas. Savo gyvenimu patenkinti žmonės jaučia stipresnius jausmus savo partneriams. Sunku vienareikšmiškai nustatyti meilės įtaką laimės jausmui, tačiau žinoma, kad stresas kliudo romantiškiems santykiams. Santykių problemos taip pat kenkia asmeninei laimei. Šis abipusis meilės ir laimės ryšys labiausiai veikia moteris.

10. Pomėgių turėjimas. Jei norite aistringų santykių su mylimuoju, aktyviai imkitės darbų, pomėgių ar net politinės veiklos. Žmogaus smegenų malonumo sritys į meilę reaguoja panašiai kaip ir į bet kurią kitą jaudinančią veiklą. Tad šis susijaudinimas atsispindės ir romantiniuose santykiuose. Tai itin užveda vyrus.

5 dalis
AMŽIAUS
VAIDMENŲ
NOMINACIJOS

Jei įsivaizduotume gyvenimą kaip teatrą, tai jo aktoriams – vyrams ir moterims – nuolat tenka atlikti įvairius socialinius vaidmenis. Kuo vyresnė tampa moteris, tuo įvairesnis darosi jos repertuaras, sudėtingėja vaidmenys ir atlikimo technika.

Esi dukra, sesuo, pusseserė, draugė. Jau rimtesni vaidmenys – tetos, žmonos, marčios... Antroje spektaklio „Gyvenimas" dalyje teks suvaidinti gal ir ne tiek daug, bet pačius sudėtingiausius vaidmenis – anytos arba uošvės, močiutės, tėvų globėjos ir panašius, juos sėkmingai atlikti padės ne tiek metų metais kaupta patirtis, kiek išmintis, asmenybės branda ir sugebėjimas pasimokyti iš padarytų klaidų.

Ne visus vaidmenis ir ne visada bus lengva atlikti. Kai kurie nepatiks tau, o kai kurie – žiūrovams. Nes gyvenimo scena – ypatinga, išeini į ją be repeticijų, čia nieko nepakartosi iš naujo. Ne visus socialinius vaidmenis pavyksta suderinti su tradicijomis ir artimųjų lūkesčiais. Gali pasitaikyti tokių, kurie įkvėps naujam gyvenimui, suteiks naujų vilčių (naujos žmonos), bet gali tekti ir beviltiškų vaidmenų, į kuriuos pernelyg įsijautusi rizikuosi netekti sveikatos ar net gyvybės (senstančių artimųjų globėja). Kad ir ką vaidintum, aplinkiniai visada turės savų lūkesčių. Pavyzdžiui, suaugę vaikai iš motinos, anytos ar uošvienės tikėsis diplomatijos, pagalbos, bet kartu – kad nesikištų į jų asmeninį gyvenimą, anūkai iš močiutės lauks globos, meilės ir lepinimo, senstantys artimieji – paramos, rūpinimosi ir besąlygiško atsidavimo. Juk net ir pasirinktą ar gyvenimo skirtą vienišės monospektaklį moteris atlieka ne tik dėl savęs.

Ne visus vaidmenis ir ne visada bus lengva atlikti. Kai kurie nepatiks tau, o kai kurie – žiūrovams. Nes gyvenimo scena – ypatinga, išeini į ją be repeticijų, čia nieko nepakartosi iš naujo.

Apžvelkime rudens sezono repertuarą ir brandžios moters kuriamus personažus. Gal tai ir neišmokys geresnės vaidybos, tačiau turėtų padėti suprasti šio sezono vaidmenims būdingas subtilybes.

Mamos kadencijos pabaiga

Šiame gyvenimo etape moters laukia vienas skaudžiausių išbandymų – ji baigia aktyvią mamos karjerą. Be abejo, mamos garbės vardas suteikiamas iki gyvos galvos, bet norom nenorom tenka taikytis ir su tuo, kad užaugę vaikai patraukia savais keliais. Taigi, vienam svarbiausių vaidmenų moters gyvenime skirta mažokai laiko – vos du dešimtmečiai. O ar sulauksi aplodismentų nusileidus uždangai, priklausys nuo to, kaip tą vaidmenį atlikai.

Mamos garbės vardas suteikiamas iki gyvos galvos, bet norom nenorom tenka taikytis ir su tuo, kad užaugę vaikai patraukia savais keliais.

Gyvenimo pusiaukelėje atsiranda galimybė ištaisyti kai kurias savo klaidas, atsikratyti kaltės jausmo. Įsiklausyk į vaikų vaikystės prisiminimus, išgirsk jų nuoskaudas. Tai laikas, kai galima teisingai įvertinti kadaise savo vaikams padarytas skriaudas, kurias jie vis prisimena. Tie iš vaikystės iškelti nemalonūs prisiminimai nurodys, kaip reikėtų elgtis su anūkais, kad jiems netektų to patirti. Tai nėra pažadas, kad anūkai galės daryti, ką panorėję, – tai fizinių ir emocinių vaiko poreikių apmąstymas ir supratimas. Ir suaugę vaikai tik patys tapę tėvais įvertina motinos elgesį, suvokia, ką jiems motina davė.

Testas

KOKIA TU MAMA

Pasirink, kuris atsakymo variantas tau tinka.

1. Kaip dažniausiai elgdavaisi, kai vaikas naktį nubusdavo šaukdamas, išsigandęs kambaryje besislepiančios pabaisos?

A. Nieko jam nesakydavau – pats nusiramins.

B. Švelniai sugėdindavau, kad toks didelis, o vis dar bijo įsivaizduojamų dalykų.

C. Nusiųsdavau vyrą ar ką nors iš namiškių – kiti geriau mokėjo nuraminti.

D. Apkabindavau, paglostydavau, pasakydavau ką nors švelnaus.

E. Kantriai aiškindavau, kad jokių pabaisų nėra.

F. Ir nuramindavau, ir rasdavau būdą, kaip tą pabaisą išvyti (pavyzdžiui, kviesdavau į pagalbą gerąją fėją).

2. Kaip dažniausiai reaguodavai į vaiko ašaras dėl kivirčo su draugais?

A. Liepdavau išsiaiškinti pačiam arba paaiškindavau, kaip elgtis.

B. Nueidavau ir pati išsiaiškindavau.

C. Skatindavau vaiko savarankiškumą nesikišdama į jo santykius su draugais.

D. Bandydavau paguosti ir nukreipti jo mintis į ką nors kita.

E. Ilgai aiškindavausi situaciją ir duodavau patarimų.

F. Kartu išsiaiškindavom padėtį ir ieškodavom išeities.

3. Ką darydavai, kai vaikas tavęs neklausydavo?

A. Nubausdavau jį, kartais net kepštelėdavau ranka.

B. Skaitydavau moralus.

C. Ilgai su juo nesikalbėdavau.

D. Mėgindavau švelniai laikytis savo įsitikinimų, bet nebrukdavau jų per jėgą, jei matydavau, kad tai beviltiška.

E. Bandydavau paaiškinti, kodėl taip elgtis negražu.

F. Sugalvodavau kokį nors įdomų manevrą (pavyzdžiui, pasiūlydavau pažiūrėti į veidrodį, kaip atrodo nepaklusnus vaikas).

4. Ką darydavai, kai tavo atžala imdavo keiktis?

A. Šaukdavau: „Kad daugiau to negirdėčiau!" Ir šleptelėdavau ranka.

B. Ilgai aiškindavau, kodėl tai nepadoru ir negražu.

C. Pasipiktinusi išeidavau iš kambario ir ilgai nesikalbėdavau.

D. Nusijuokdavau ir lengvai pabardavau.

E. Konkrečiais pavyzdžiais pagrįsdavau, kodėl tas žodis negeras.

F. Išsiaiškindavau, ar žino to žodžio reikšmę, ir sugalvodavau kokį nors žaidimą, kad pats vaikas viską suprastų.

5. Kas, tavo manymu, sudaro bendravimo su vaiku pagrindą?

A. Paklusnumas – privalo atlikti viską, ką liepiu.

B. Vienodas mąstymas.

C. Kad būtų sotus ir sveikas.

D. Kad net būdamas toli jaustų, kad jį myliu.

E. Lygiateisiškumas ir partnerystė.

F. Abipusis pasitikėjimas.

6. Kokie turi būti tavo vaiko draugai?

A. Paklusnūs, puikiai išauklėti, kilę iš gerų šeimų.

B. Tie, su kuriais leidžiu draugauti.

C. Nesvarbu kokie, svarbiausia, kad neįtrauktų į blogą kompaniją.

D. Geri ir draugiški.

E. Kad būtų tokie pat protingi kaip jis.

F. Tie, kuriuos jis pats pasirinko, nes jo pasirinkimui pritariu.

7. Ką darydavai sužinojusi, kad vaikas susidėjo su prasta kompanija?

A. Griežtai jį nubausdavau ir į pagalbą pasitelkdavau teisėsaugą, gimines, kad padėtų išspręsti problemą.

B. Liepdavau būti namuose, o pati eidavau aiškintis.

C. Išbardavau ir paprašydavau tėvo ir giminių pagalbos.

D. Bandydavau nuoširdžiai pasikalbėti.

E. Ieškodavau patarimo psichologinėje literatūroje.

F. Kreipdavausi į psichologą.

8. Kaip elgdavaisi, kai tavęs, pavargusios po darbų, vaikas prašydavo pažaisti?

A. Nežaisdavau. Retai žaisdavau su vaiku, o kaprizams visada mokėjau užkirsti kelią.

B. Tokių problemų nekildavo, nes visada pati organizuodavau vaiko laisvalaikį.

C. Atsiribodavau – leisdavau žaisti vienam.

D. Jausdamasi kalta, kad per mažai skiriu laiko, truputį pažaisdavau.

E. Paaiškindavau, kad suaugusieji ne visada gali žaisti, ir skirdavau kokią nors užduotį.

F. Sąžiningai pasakydavau, kad esu pavargusi, arba pasiūlydavau pažaisti „pavargusią mamą".

9. Kaip girdavai savo vaiką, kai jis būdavo to nusipelnęs?

A. „Tai gerai, bet iš tavęs tikėjausi daugiau."

B. Ne tik girdavau, bet ir giminaičiams, draugams pasakodavau, koks šaunuolis mano vaikas.

C. Ką nors padovanodavau.

D. Girdavau, bet stengdavausi neperlenkti lazdos.

E. Girdama stengdavausi pabrėžti kokią nors stiprią jo savybę, kurią reikėtų ugdyti.

F. Surengdavau tikrą šventę.

10. Kaip dalyvaudavai asmeniniame savo vaiko gyvenime?

A. Kontroliuodavau visas vaiko veiklos sritis.

B. Domėdavausi absoliučiai visais jo reikalais.

C. Į jo gyvenimą kišdavausi tik tada, kai būtinai to reikėdavo.

D. Paprastai nesikišdavau į vaiko asmeninį gyvenimą, bet prireikus visada būdavau pasirengusi padėti.

E. Daugiausia dėmesio skirdavau vaiko mokslams ir tobulėjimui.

F. Visada domėdavausi jo reikalais, tačiau svarbiausia man buvo – vaiko savarankiškumas.

Suskaičiuok, kokių raidžių surinkai daugiausia, ir sužinosi, kokių santykių su savo atžalomis gali tikėtis, baigusi aktyvųjį motinystės etapą.

Psichologo komentaras

A. Motina diktatorė. Pripratai viską spręsti už savo vaiką, todėl esi tikra, kad geriau žinai, kaip jam gyventi. Griežtumu ir tvirta valia visuomet pasieki tikslą ir negali pakęsti nė menkiausių prieštaravimų. Turėk omeny, kad vaiko požiūris į tave grįstas dviem kraštutinumais – neapykanta ir biologine trauka. Tokiu savo elgesiu gali arba visai sugniuždyti ir taip jau menkus vaiko valios likučius, arba ilgam (ar net visam gyvenimui) su juo susipykti. Geriausiu atveju atžala sukils prieš tave ar bent pasipriešins.

B. Motina perekšlė. Tavo vaikui nestigo šilumos, globos ir glamonių. Esi pasirengusi ir dabar skirti jam visą savo laiką, nes jis – tavo gy-

venimo prasmė ir tikslas. Svarbiausia tau – nė per žingsnį nepaleisti nuo savęs vaiko ir jo šeimos, todėl kišiesi į visus reikalus, be paliovos globoji ir perši savo nuomonę. Štai čia ir slypi visų problemų esmė: tokie vaikai ir suaugę nuolat priklauso nuo kitų žmonių, negali priimti sprendimų, yra nesavarankiški.

C. Motina gegutė. Kai vaikas auga tarsi žolė lauke, jis užauga savarankiškas. Tačiau jei vaikystėje jis stokojo šilumos ir dėmesio, suaugusiam bus sunku ne tik pačiam mylėti, bet ir priimti, suprasti kitų meilę. Jis, kaip ir tu, manys, jog užtenka pasirūpinti, kad vaikas būtų sotus ir sveikas. Tačiau kitų žmonių interesai ir jausmai jam bus „tamsus miškas".

D. Motina draugė. Auklėjimas tau visada buvo našta, nes tam trūko laiko. Todėl rimtą, nuoširdų bendravimą pakeisdavai glamonėmis ir nedažnais, bet labai emocingais pokalbiais. Su atžala tau daug lengviau bendrauti draugiškai, kaip su sau lygiu žmogumi, nei kalbantis spręsti psichologines problemas. Nei vaiko spaudimas, nei kitokios manipuliacijos tau nepriimtinos. Tokias mamas vaikai myli, visada laukia jų paramos, o draugiški santykiai išlieka visą gyvenimą.

E. Motina teoretikė. Skirtingai nei kitų tipų motinos, tikrai žinojai, kaip deramai auklėti savo atžalas, nes visada domėjaisi pedagogika ir psichologija. Žinoma, nepritari jokiai vaiko priespaudai. Vadovaudamasi šiuolaikiniais auklėjimo metodais, pagrindinį dėmesį skiri tobulėjimui. Bendravimą su vaiku visuomet planuoji ir apgalvoji iki smulkmenų (beje, kaip ir jo vieno ar visos šeimos poilsį ar bet kokią kitą veiklą). Tačiau emociniai jūsų santykiai šaltoki. Todėl ir vaikai į tave kreipiasi dažniausiai tikėdamiesi dalykinių patarimų, o ne trokšdami atjautos ar paguodos.

F. Supermama. Negalima sakyti, kad kaip mama viską darei tinkamai. Tačiau bendraudama su savo atžala laikeisi protingos pusiausvyros: prašei paisyti tam tikrų apribojimų ir nesikišai į jo asmeninius reikalus, suteikei teisę laisvai rinktis ir klysti, o visas bėdas aptardavote

kaip du lygiateisiai partneriai. Niekada nesilaikei įsikibusi auklėjimo teorijų, viską sprendei vadovaudamasi labiau nuojauta nei racionaliu apskaičiavimu. Ir atsiskyrus jūsų santykiai išliks labai šilti.

Uošvės vaidmuo žento režisuojamame spektaklyje

Jei turi dukterų, anksčiau ar vėliau sulauksi dienos, kai tau bus pristatyta paslaptingai dukters gyvenime atsiradusi būtybė – jos mylimasis. Jų vestuvių dieną tau oficialiai bus suteiktas uošvės vardas. Tada prisimink, kad tavo sutuoktinio atsiradimas tėvams taip pat atrodė labai paslaptingas. Gyvenimo ratui apsisukus, atėjo tavo eilė.

Tačiau prieš tampant uošve teks atlikti vertintojos vaidmenį – vertinsi į tavo namus atvykusį jaunuolį. Ar kruopščiai susišukavęs ir tvarkingai apsirengęs? Kokio amžiaus – vyresnis, jaunesnis už dukterį ar jos bendraamžis? Ar mandagiai elgiasi ir paiso jūsų namų taisyklių? Ir nesvarbu, kad dukrai tinka ir patinka viskas. Uošvienė – kitos kartos vertintoja, jai įtikti ne taip lengva, kaip mažai gyvenimo mačiusiai jaunai panelei.

Įtampa tvyro didžiulė, visi neramūs įsitempę. Kodėl? Todėl, kad vertinimas – abipusis. Būsimas žentas vertina savo uošvius, ypač uošvienę, į kurią žvelgdamas mato, kokia bus jo žmona. O juk žinome, kad mūsų metų moters išvaizda ir charakteris ne visada būna be priekaištų. Kad ir kaip stengtumeis pasirodyti abejinga, jautiesi kaip musė, kurią kažkas apžiūrinėja per didinamąjį stiklą, ir darosi nesmagu vien nuo minties, kad tave vertina ir lygina. Taip jaustis normalu, visiems būna nejauku tokioje situacijoje. Taigi, uošvės ir žento ryšys prasideda nuo abipusės vertinimo baimės.

Žentas įvertinamas per patį pirmą susitikimą, tik nuosprendis dažniausiai nebūna garsiai ištariamas. Bet žodžiai ir nėra svarbu – viską atskleidžia uošvės kūno kalba. Jei žentas nepatiko, uošvės lūpos kietai sučiauptos, nervingai barškinami nurenkami indai ir išraiškingai atsukama nugara sakyte sako: „Ir iš kur ta mano dukrelė tokį ištraukė? Nesugeba nei pajuokauti, nei mandagiai elgtis! Panašu, kad ir jam nelabai patikau, bet ir nebuvo dėl ko stengtis.“ Uošvis paprastai nebūna toks reiklus, jis labiau palaiko dukterį: „Žentas kiek lengvabūdiškas, bet gal ir aš jam pasirodžiau per daug senamadiškas.“

Tokių pirmųjų vertinimų formulė nesudėtinga: patiko–nepatiko, pajutome–nepajutome vieni kitiems simpatiją. Žinoma, pirmas įspūdis ne visuomet būna teisingas. Tačiau pakeisti tą, kas įsispaudė į sąmonę pirmiausia, prireiks nemažai laiko ir pastangų. Didelę reikšmę turės ir tai, ar dukters šeima gyvens su jumis po vienu stogu, ar abi šeimos sugebės nustoti vertinti ir išmoks gyventi kartu.

Po vienu stogu su uošviais jaunieji dažniausiai gyvena dėl menkų finansinių galimybių. Tai ne visuomet blogai, bet visuomet sukuria nemažai konfliktiškų situacijų. Tipiška situacija, žentui apsigyvenus pas žmonos tėvus, – žmonos ir uošvės sudaryta moterų koalicija. Dažnai jų

sąjungininku tampa ir uošvis, jis visada bus dukters gynėjas. Tad žentas lieka vienas, jėgos gana nelygios. Jam vienam tenka kautis dėl bet kokių – tiek labiau, tiek mažiau svarbių – sprendimų: kada remontuoti butą, kokį pirkti automobilį, kur ir kuriam laikui važiuoti ilsėtis, kaip ir kur švęsti šeimos šventes. Nenuostabu, kad jo balso dažnai niekas negirdi, o išsakytos nuomonės niekas nepaiso.

Net ir įsileidusi žentą, uošvė natūraliai siekia būti savo namų šeimininke, toliau auklėti savo suaugusią dukrą, dalytis su jaunaisiais vaikų auklėjimo patirtimi ir visur kur būti reikalinga.

Namai – moters stichija, ir moteris nenori nieko svetimo į savo teritoriją įsileisti. Net ir įsileidusi žentą, uošvė natūraliai siekia būti savo namų šeimininke, toliau auklėti savo suaugusią dukrą, dalytis su jaunaisiais vaikų auklėjimo patirtimi ir visur kur būti reikalinga. Nė vienas iš tų siekių nėra blogas, tačiau kertasi su tokiais pat kitos moters – dukros – siekiais, ji irgi nori turėti savo teritoriją. Ir čia nieko negali padėti jos užtarėjas vyras, nes jis atsidūręs svetimoje erdvėje ir privalo su viskuo taikstytis. Kartais tokio beteisiškumo psichologiškai palaužtas žentas jaučiasi gujamas iš namų, jis ima vis ilgiau užsisėdėti darbe, išgėrinėja su draugais, tolsta nuo žmonos.

KAIP PAGERINTI UOŠVĖS IR JAUNOS ŠEIMOS SANTYKIUS

- Peržiūrėkite finansinius išteklius, aptarkite pagalbos galimybę – galbūt jauniesiems įmanoma apsigyventi atskirai.
- Jei gyvenate kartu, nors simboline pertvara atskirkite uošvių ir jaunųjų teritorijas.
- Virtuve senoji ir jaunoji šeimininkė turėtų naudotis pagal grafiką.
- Reikia skatinti jaunuosius dažniau pabūti dviese už namų ribų.
- Uošvės ir žento nesutarimus spręskite tik atvirai, nes tai, kas akivaizdu, daug lengviau suvaldyti nei tai, kas paslėpta. Atviras konfliktas anksčiau ar vėliau baigiasi.

Tamsioji „anyta–marti–anyta“ virsmo pusė

Anytos vaidmenį paskiria sūnaus žmona. Nepažįstu nė vienos moters, kuriai šis vaidmuo iš karto labai patiko. Kur ten patiks! Jau nuo akmens amžiaus laikų anyta neturi geros reputacijos, ne veltui sakoma: anyta velnio pramanyta, ragana, turinti dvišaką liežuvį. Toks požiūris paplitęs ne tik visose kultūrose, bet ir visuose socialiniuose sluoksniuose. Ir kiekviena, kuriai likimas lėmė būti marčia, patvirtins, kad vyro motina gali tapti tikra bėda, gadinti šeimos santykius, per ją gali kilti net skyrybų grėsmė.

Kodėl negirdėti pašmaikštavimų apie šešurą, anytos vyrą? Šešuras – blanki asmenybė, nekrintanti į akis, tarsi jo visai nė nebūtų. Tarp marčios ir šešuro dažniausiai nekyla didesnių konfliktų. O apie anytą ir uošvę pasakojimų ir anekdotų netrūksta. Visose geografinėse platumose ir kultūrose taiklius ir piktokus juokus apie anytą ir uošvę laido tiek marčios, tiek žentai. Jos niekada nekaltinamos kvailumu, tačiau labai dažnai pašiepiamos dėl pikto ir bjauraus charakterio.

Moteris išteka už savo išrinktojo. Bet greitai paaiškėja, kad tai nėra tik dviejų žmonių ryšys – tai sąjunga su visa jo gimine, ir sutarti su visais nėra paprasta.

Sunkumai prasideda jau pačioje pradžioje, tuoj po vedybų. Moteris išteka už savo išrinktojo. Bet greitai paaiškėja, kad tai nėra tik dviejų žmonių ryšys – tai sąjunga su visa jo gimine, ir sutarti su visais nėra paprasta. O jeigu jaunieji iš skirtingų socialinių sluoksnių ar net tautų, jie atsineša skirtingas vertybes, taisykles, kitokį gyvenimo supratimą. Nesunku suklysti vos žengus pirmą žingsnį.

Anytą su marčia supjudo meilė tam pačiam vyrui. Viena jį pagimdė, išmaitino, ant savo rankų išnešiojo, išpuoselėjo, o kita, nežinia iš kur atsiradusi, jį pasičiupo ir nerodo jokio dėkingumo. Motinos ilgai puoselė-

tas lizdas taip staiga ištuštėja, kad ji nepajėgia to suvokti ir automatiškai toliau vaidina savo – motinos – vaidmenį, rūpinasi sūnumi ir reguliuoja jo gyvenimą. Marčiai tai nepatinka. Ji nori, kad vyras nebesilaikytų įsikibęs motinos, nebesigręžiotų jos pusėn ir visas priklausytų jai. Net Anglijos karalienei Elžbietai II, gerai išauklėtai ir išprususiai moteriai, nebuvo lengva suvokti, kaip jos užaugintas princas gali domėtis kitomis moterimis. Jai visos marčios buvo ir yra blogos.

Kodėl taip nutinka? Moteriai sunku atsisakyti motinos vaidmens. Sūnaus santuoka – labai skausmingas finalas. Toks skausmingas, kad kai kurie psichologai jį vadina „gyvenimo stereotipo krize“. Iki tol veikę motinos ir sūnaus santykių modeliai staiga tampa atgyvenomis. Motinai reikia keistis, mokytis naujo gyvenimo, kitaip tvarkyti reikalus, jos laukia nauji rūpesčiai. O daugeliui juk seni, įprasti dalykai daug mielesni, nes gerai pažįstami. Tad nenuostabu, kad konservatyvesnės tradicijų puoselėtojos, išsigandusios naujovių, pokyčių, apsiginklavusios šūkiu „tegul viskas lieka, kaip buvę“, bando įsitvirtinti ir naujame sūnaus gyvenime. Tam reikia įveikti didžiausią kliūtį – sūnaus žmoną. Kodėl nekovojama su sūnumi? Jam mama nuo pat gimimo puoselėja švelnumą ir meilę, visada pritaria, deda į jį visas viltis. Mama sūnui, nepaisant jos

minusų, yra moters etalonas. Sunku pasakyti, ar paklusnus mamos sūnelis savo žmoną mylės mažiau nei mamą, bet bendraudamas su savo moterimi tikrai jaus daug kompleksų, iš kurių pats vienas greičiausiai nesugebės išsivaduoti. Tokio vyro santuokos pamatus klibins ne vien jo mamytė, prisidės ir jis pats. Pavyzdžiui, jei sūnus buvo mamytės gynėjas ir užtarėjas prieš blogai besielgiantį tėvą, jis ir sukūręs savo šeimą jausis privaląs ją guosti, išklausyti, nuraminti ir visaip kitaip skaidrinti jos nenusisekusį gyvenimą. O kitas visą gyvenimą jausis kaltas, kad mamytė vos nemirė jį gimdydama arba dėl to, kad ji neištekėjo antrą kartą, saugodama sūnelį nuo patėvio. Santykiai su tokiu vyru bus geri tik tuo atveju, jei jis sugebės emociškai atsiskirti nuo mamos, nebereaguos į jos priekaištus ir pageidavimus, nesijaus atsakingas dėl neišsipildžiusių lūkesčių. Skamba žiauriai, ir motina dažnai tokį elgesį traktuoja kaip išdavystę. Ir, žinoma, dėl tokio gyvenimo posūkio kaltina savo marčią.

Todėl anytoms labai pravartu prisiminti, kad jos pačios kadaise buvo... marčios. Kodėl taip greitai užmirštama karti marčios patirtis? Visos marčios daugiau ar mažiau patiria sunkią dalią. Net 98 procentai psichologų apklaustų moterų prisipažino nesutariančios su vyro motina. Jos skundžiasi, kad anytos visada jaučiasi teisios, visažinės ir viską išmanančios. Kiša nosį ne į savo reikalus. O marti visai netrokšta anytos priežiūros – jai gana ir savo motinos patarimų.

Bet tai tik nemalonios smulkmenos, kurias būtų galima ignoruoti. Štai vokietė Ruth Gall, pati smarkiai nukentėjusi nuo savo anytos, subūrė moterų savitarpio pagalbos grupę kovai su anytomis, kurios, jos nuomone, kartais būna tikros gyvenimo nuodytojos. Šioje grupėje moterys ne tik mokosi atremti anytų priekaištus ir įžeidinėjimus, bet ir sužino, kaip tinkamai elgtis, jei anyta imasi smurto: praduria automobilio padangas, atplėšia laiškus, numarina gėles, suplėšo skalbinius, o kartais net pasamdo chuliganus marčiai „paauklėti"...

Japonų tyrėjai nustatė, kad gyvenimas po vienu stogu su anyta ir šešuru tris kartus padidina marčios riziką susirgti širdies ligomis. Ir kaltas dėl to stresas, nes moteriai tenka derinti skirtingus žmonos, marčios, mamos vaidmenis.

KAIP TAIKIAI SUREGULIUOTI ANYTOS IR MARČIOS SANTYKIUS

- Glaudūs emociniai jaunos šeimos ryšiai ir atviri konstruktyvūs problemų svarstymai nukenksmina bet kokių trečiųjų asmenų – ar tai būtų anyta, ar koketė kaimynė – poveikį.
- Jeigu anytai nepatinka pasikeitimai gyvenime, jai vertėtų išvažiuoti į „povestuvinę" kelionę kur nors prie didelio vandens telkinio (jūros ar ežero) ir atlikti kruopščią minčių reviziją. Kodėl ištuštėjusiame lizde taip klaikiai nejauku? Ar tai nėra tavo pačios santuokos problemos? Kas dar, be sūnaus (vaikų), sieja tave ir sutuoktinį? Gal metas išbandyti ką nors nauja gyvenime?
- Anytai derėtų prisiminti savo, kaip marčios, patirtį, kad galėtų įvertinti teigiamus ir neigiamus šios padėties aspektus.
- Dėl nesutarimų su anyta marti neturėtų priekaištauti vyrui ir jo kaltinti („Tavo motina mane niekina!"), geriau paprašyti jo patarimo, kaip pasielgti. Vyras savo mamą pažįsta, pats ne kartą yra ieškojęs išeities iš panašių konfliktinių situacijų. Taip galima tapti sąjungininkais, kovojančiais su bendru priešu. Bendras tikslas ir bendras priešas – tai labiausiai suartina porą.
- Anytai derėtų prisiminti, kad mažas užutekis, kuriame ji prišvartuoja savo karo laivą, skirtas tik dvivietei valtelei, tad anksčiau ar vėliau jai teks išplaukti į savuosius vandenis.
- Nenorinti, nemokanti ar nematanti reikalo keistis anyta turėtų laikytis neutralių santykių su jaunąja karta – tai vienas iš dažniausių, bet ne blogiausių konflikto sprendimo būdų.

Ypatingas močiutės vaidmuo

Kodėl vaikaičių atsiradimas toks svarbus, ypač moteriai? Šį klausimą galima būtų susieti su kitu – kodėl moteris gyvena ilgiau nei būna vaisinga? Daugiau nei trečdalį gyvenimo ji negali susilaukti palikuonių. Kai šimpanzės netenka galimybės susilaukti palikuonių, jų dienos būna suskaičiuotos. O jos juk taip panašios į žmogų! Atrodytų, evoliucijos požiūriu būtų teisinga, jeigu moteris galėtų gimdyti vaikus iki dienų galo, gausus jos palikuonių būrys paskleistų giminę dar plačiau. Mokslininkai įminė ir šią evoliucijos mįslę. Atsakymą pavadino „senelės hipoteze". Jos esmė: paskutinį savo gyvenimo trečdalį moteris, išsivadavusi nuo sekinančių nėštumų, gimdymų ir kūdikių priežiūros, visas savo jėgas, laiką ir patyrimą gali skirti anūkams, taip užtikrindama savo giminės tęstinumą, klestėjimą ir ateitį.

Evoliucijos biologai Vokietijoje, tyrinėdami dviejų trijų šimtmečių senumo bažnytines knygas, pastebėjo stulbinamą dėsningumą: gimdyvės, kurių mamos būdavo mirusios, daug dažniau pagimdydavo negyvus kūdikius arba jų kūdikiai mirdavo pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. O tvirtos močiutės savo dukrų vaikams tapdavo gyvenimo garantu. Kad atsiperka investicija į senelę, įrodė ir suomių mokslininkė Mirkka Lahdenperä. Kuo ilgiau po menopauzės gyvena ir padeda šeimai senelė, tuo daugiau gimsta vaikaičių. Kiekvienas jos gyvenimo dešimtmetis duoda dviejų anūkų derlių. Netoliese gyvenanti mo-

Evoliucijos biologai pastebėjo stulbinamą dėsningumą: gimdyvės, kurių mamos būdavo mirusios, daug dažniau pagimdydavo negyvus kūdikius arba jų kūdikiai mirdavo pirmaisiais gyvenimo mėnesiais. O tvirtos močiutės savo dukrų vaikams tapdavo gyvenimo garantu.

čiutė tarsi paskatina jaunuosius tėvus anksčiau ryžtis gimdyti pirmąjį vaiką, o paskui nedelsti ir su kitu. Bet nuo senelio gyvenimo trukmės anūkų skaičius nepriklauso...

Vokietijoje prieš dešimtmetį kas antras vyresnis nei šešiasdešimties metų žmogus remdavo savo anūkus vidutiniškai pusantro tūkstančio eurų per metus, skaičiuojant dabartiniais pinigais. Dar prieš porą dešimtmečių ir Lietuvoje senelių finansinė parama anūkams buvo gana svari. Lietuvoje seneliai prižiūri kas antrą ikimokyklinio amžiaus vaiką. Tačiau minėtą pagalbą dažniau suteikia motinos mama. Paaiškėjo, kad Pietų Afrikoje vos gautą pensiją močiutės tuoj pat išleidžia anūkų sveikatai gerinti. Čia didesnėmis privilegijomis naudojasi anūkės. Didžiausio močiutės rūpesčio sulaukia liesos, prastai besimaitinančios, ligotos vaikaitės. Dažnai tik dėl močiutės pastangų jos pasveiksta ir užauga.

Norėdami atskleisti ir teisingai paaiškinti močiutės vaidmens svarbą, mokslininkai iki šiol tyrinėja atokiuose pasaulio kampeliuose užsilikusias bendruomenines gentis. Žmonės tūkstantmečiais gyveno taip, kaip dabar tebegyvena Naujosios Gvinėjos, Tanzanijos ar Etiopijos gentys. Tyrinėjimai patvirtino ankstesnius stebėjimus. Prieš dešimtmetį amerikiečių antropologė Kristen Hawkes stebėjo vienos primityvios Tanzanijos genties gyvenimą. Jos žmonės vertėsi žvejodami ir rinkdami šakneles bei laukinius vaisius. Sveikiausi genties vaikai buvo tie, kuriuos prižiūrėdavo ir maitindavo jų močiutės. Kai kuriose kitose gentyse senelės vaidmuo nėra toks ryškus, bet teigiama įtaka vis tiek akivaizdi. Anūkai saugūs, kai senelė namuose. Ji nudirba sunkius ūkio darbus: mala kukurūzus, renka malkas, nešioja vandenį, o svarbiausia – išleidžia anūkų motiną dirbti lauko darbų. Vienoje Etiopijos gentyje per pirmuosius trejus metus kūdikiai vystosi geriau ir daugiau jų išgyvena, jei juos prižiūri močiutė, motinos mama. Senelės rūpestis padeda įveikti skurdą. Seneliai iš tėvo pusės, augindami ir prižiūrėdami anūkus tomis pačiomis sąlygomis, nesugeba jų apsaugoti nuo ankstyvos mirties.

Šiuolaikiniai mokslininkai, domėjęsi senelės įtaka palikuonims, vieningai nutarė, kad senelė ilgus amžius buvo vienintelė tikra pagalbininkė auginant vaikus. Tas pasakytina apie motinos mamą. Ji ne tik tampa namų tvarkytoja ir anūkėlių aukle, kai jaunosios mamos grįžta prie įprastinių darbų, bet ir padeda savo vaikaičiams įsitvirtinti gyvenime. Praeito šimtmečio pradžios duomenys liudija, kad senelės dėka ankstyvos mirties išvengdavo kas trečias kūdikis iki vienų metų ir kas ketvirtas penktas dvimetis.

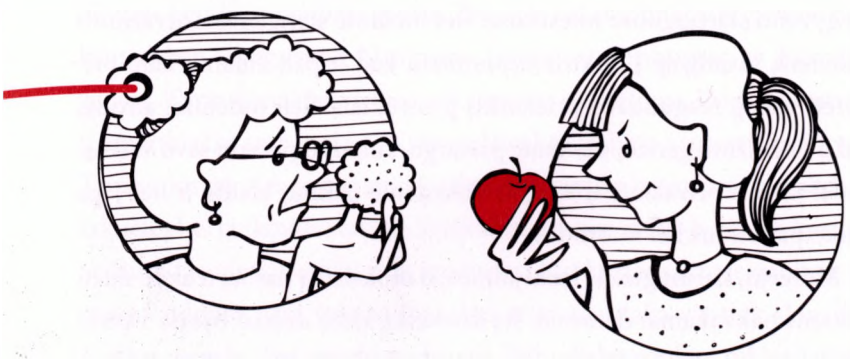
Viskas būna labai gerai, kol močiutė netampa savo vaidmens auka ir nepuola neprašyta kištis į jaunos šeimos gyvenimą. Pavyzdžiui, Linai pagimdžius dukrytę, jos mama skambindavo jai kelis kartus per dieną, vis rūpinosi, kad dukra gali ką nors ne taip padaryti: neteisingai maudo, per dažnai maitina, per ilgai laiko ant rankų ir panašiai. Visa laimė, kad jos gyveno skirtinguose miestuose. Bet močiutė stengdavosi atvažiuoti kiekvieną savaitgalį. Į dukros užuominas, kad ir pati žinanti, kaip prižiūrėti vaiką, reaguodavo priekaištų protrūkiais. Šiai močiutei atrodė, kad ji viską žino geriau, nes daug privargo, kol užaugino du savo vaikus. Todėl jautėsi privalanti apsaugoti dukrą nuo galimų klaidų ir net jėga bruko patarimus bei nuorodas.

Viskas būna labai gerai, kol močiutė netampa savo vaidmens auka ir nepuola neprašyta kištis į jaunos šeimos gyvenimą.

Moterys, kurios gimdė labai jaunos, o mokslai ar darbai trukdė skirti vaikams pakankamai dėmesio, šią savotišką kaltę dažnai bando išpirkti aukodamos save anūkams. Štai keturiasdešimt aštuonerių sulaukusi Vaiva netvėrė džiaugsmu, sužinojusi apie ilgai lauktą dukters nėštumą. Ir nors iki pensijos buvo dar labai toli, gimus anūkėliui metė darbą, pasisiūlė prižiūrėti mažylį ir dukters namus. Nė nepajuto, kaip prabėgo septyneri metai. Anūkas pradėjo lankyti mokyklą, o močiutė liko be darbo, be draugų ir jautėsi dukters namuose nereikalinga...

KĄ TURĖTŲ ŽINOTI RŪPESTINGA MOČIUTĖ

- **Niekada neatstosi anūkui mamos.** Todėl nereikia stengtis jos pakeisti arba būti už ją geresnei. Pirmiausia patys tėvai turi pasirūpinti savo vaikais ir būti už juos atsakingi. Turėtum priešintis net menkiausiam dukters bandymui perleisti savo pareigas tau, nes nepajusi, kaip tapsi jos tarnaite.
- **Kartais net ir patys nuoširdžiausi patarimai nereikalingi.** Todėl, jei nori išvengti pykčių, nesikišk į jaunos šeimos gyvenimą – tegul jie patys auklėja savo vaikus. Patarti ne tik galima, bet ir reikia, tačiau nesitikėk, kad patarimų bus paisoma.
- **Vaiko mama geriau žino, kas tinka jos vaikui.** Pykčių nekils, jeigu prižiūrėdama vaikaitį ne nurodinėsi, o paklusi dukters taisyklėms. Pavyzdžiui, žinodama, kad vaikas alergiškas šokoladui, nepasiduosi jo maldavimams leisti pasmalžiauti.



- **Aukojimasis dėl anūkų gali atsigręžti prieš tave pačią.** Jeigu atsisakysi pramogų ar darbo ir auginsi anūkėlį trejus metus, tai nereiškia, kad jis jausis už tai dėkingas iki gyvenimo galo. Dažniausiai tiek anūkams, tiek vaikams tavo auka – savaime suprantamas dalykas. Paskui gali pasijusti nereikalinga, užplūs nuoskauda, kad metus, kai

dar turėjai jėgų, noro ir sveikatos keliauti arba mokytis naujų dalykų, praleidai keisdama sauskelnes ir trindama košytes.

- **Turi neapleisti savo šeimos ir vyro.** Neturėtum pamesti galvos dėl žavaus anūkėlio, nepamiršk, kad ir savai šeimai, ypač vyrui, reikia tavo dėmesio, švelnaus žodžio, meilės. Jeigu galvosi ir kalbėsi tik apie mažylį, vyras gali pradėti jaustis nebereikalingas.

Ne visada su anūkais rasti bendrą kalbą lengva ir seneliams. Dauguma senelių, suprasdami, kad patys nemoka elgtis su mažais vaikais, šį darbą patiki savo žmonai. Bet kas geriau gali suprasti senelį, jei ne jo žmona – močiutė? Ji nepastebimai ir švelniai gali išmokyti savo vyrą senelio vaidmens. Tiesiog pasiūlyk kokią dieną prižiūrėti mažąjį anūką drauge. Viena jauna mama pasakojo apie savo vyro nuostabą pamačius, kaip švelniai jo tėvas elgiasi su savo šešių mėnesių anūku, kokius meilius žodžius jam kalba. Vaikystėje iš tėvo jis nieko panašaus nepatyrė. Bet be žmonos paskatinimo šis gal niekada ir nebūtų išmokęs reikšti giliai paslėptų šiltų jausmų. Tik močiutei pasufleravus ir įtraukus į aktyvią veiklą, seneliui pavyko išmokti kadaise neįveiktą vaiko auginimo pamoką.

Dauguma senelių nemoka elgtis su mažais vaikais ir šį darbą patiki savo žmonai. Bet kas geriau gali suprasti senelį, jei ne jo žmona – močiutė? Ji nepastebimai ir švelniai gali išmokyti savo vyrą senelio vaidmens.

BESIPRIEŠINANTI MOČIUTĖS VAIDMENIUI

Yra moterų, kurioms sunku susitaikyti su pačia mintimi, kad ji – močiutė. Kada susilaukti atžalos, dukra arba marti nusprendžia pačios, o naujieną apie būsimą vaikaitį praneša kaip nediskutuotiną faktą, būsi-

mieji tėvai net neabejoja, kad visi tuo džiaugsis. Ir siūlyti palaukti dar bent porą trejetą metelių tiesiog bepramiška. Keturiasdešimt dvejų metų būsimos močiutės įniršis, išgirdus „džiugią žinią" iš dvidešimtmetės dukters, pašalaičiui gali pasirodyti kaip nusikaltimas žmonijai. Mintį, sukėlusią tokią reakciją, būtų galima įgarsinti taip: „Aš jaučiuosi dar tokia jauna, patraukli, geidžiama, tai niekaip nesiderina su močiutės statusu. Man negera vien nuo minties, kad anūkas vadins mane močiute! Man reikėtų dar bent poros metų su tuo susitaikyti."

„Aš jaučiuosi dar tokia jauna, patraukli, geidžiama, tai niekaip nesiderina su močiutės statusu. Man negera vien nuo minties, kad anūkas vadins mane močiute!"

Mintis, kad būsi močiutė, nėra maloni ir todėl, kad mūsų visuomenėje vyrauja jaunystės kultas, įsitikinimas, kad tik jauniems yra atviri visi keliai. O vaikaičio gimimas – dar vienas įrodymas, jog artėja senatvė – laikas, kuris bene labiausiai baugina moterį. Ir pats žodis „močiutė" lietuvių kalboje yra senos moters sinonimas.

Kartais moterys mėgina save apgauti – ne tik savo vaikams draudžia vadinti save močiute, bet ir anūkų prašo senelius, ypač močiutę, vadinti vardu. Net ir labai šiuolaikiški vaikai dėl tokių perpavadinimų nebūna patenkinti. Tėvų nenorą priimti senelių titulą jaunieji vertina kaip atsisakymą vaidmens, kurį seneliai turi suvaidinti naujojo žmogučio gyvenime.

Mažiausiai čia padeda priminimai ar prisiminimai apie savo senelius. Per tą palyginti neilgą laiko tarpą viskas – nuo vaiko maitinimo įpročių iki sauskelnių – neatpažįstamai pasikeitė. Jaunieji tėvai tikisi iš senelių pagalbos, o šiuos drasko prieštaringi jausmai – jie jaučiasi neišmanėliai, nenutuokiantys apie vaikų auginimo naujoves, ir kartu – tikri žinovai, puikiai užauginę savo vaikus.

Mažylio susilaukusi duktė dažniausiai daug artimiau pradeda bendrauti ir su savo mama. Mezgasi tvirtas ryšys, kokio nebuvo iki vaikelio gimimo. Tačiau močiutei aktyviai priešinantis, viskas apvirsta aukštyn

kojomis – artimas ryšys neužsimezga, nes duktė nesupranta motinos poreikių.

Mažylio susilaukusi duktė dažniausiai daug artimiau pradeda bendrauti ir su savo mama. Mezgasi tvirtas ryšys, kokio nebuvo iki vaikelio gimimo.

O tokia močiutė dar gali turėti oi kiek daug norų ir neįgyvendintų tikslų! Močiutę, negalinčią susitaikyti su nauju vaidmeniu ir tarsi vengiančią naujų pareigų, būtų galima apibūdinti kaip šiuolaikišką, visada skubančią gyventi, jos šūkis: „Nusipelniau pagyventi dėl savęs." Ji gali norėti aplankyti egzotiškus kraštus, išmokti naujų užsienio kalbų, pamatyti naujausius spektaklius ir filmus. Tad laiko tupinėti apie anūkus nelieka. Juk keturiasdešimt penkeri–šešiasdešimt metų toli gražu ne saulėlydis, močiutė dar net ne pensininkė. Tokią jauną močiutę, jau užauginusią savo vaikus ir netrykštančią noru kiauras dienas leisti su nuolat verkiančiu, kakojančiu ir miegančiu anūkėliu, duktė turėtų suprasti. Mamai visa tai – jau atvargtas gyvenimo etapas, ir jo pakartoti ji nebenori.

KAIP SUTARTI MAMAI IR DUKTERIAI

- Reikėtų abiem susėsti ir atvirai pasikalbėti. Mama be pykčio ir pasiteisinimų turėtų paaiškinti, kad močiutė – tai ne atsarginė motina ir ne auklė, kuriai galima bet kada paskambinti ir išsikviesti. Teks susitaikyti su tuo, kad mama turi savo gyvenimą ir virti vaikaičiui košytes jai nėra pats didžiausias malonumas.
- Mama gali pasiūlyti savo pagalbą su sąlyga, kad dėl to bus tariamasi iš anksto ir, žinoma, suderinamos visos smulkmenos.
- Galima tartis, kad močiutė su anūku kuo dažniau susitiktų, bet sprendimą dėl jų santykių turi priimti pati močiutė.
- Mamai derėtų priminti, kad dukra visų pirma turi remtis į savo vyro petį ir taip padėti jam tapti geru tėveliu.

„KITA“ MOČIUTĖ

Paprastai mažieji turi dvi senelių poras – mamos ir tėvo tėvus. Skirtingas giminystės ryšys turi įtakos ir vaikaičių santykiams su močiutėmis. Motinos mama dovanoja vaikaičiams daugiau dovanų ir leidžia su jais daugiau laiko. Jei nutinka nelaimė ir mažyliai lieka našlaičiais, dažniausiai ji, o ne jų tėvo motina anūkus įsivaikina. Meilė abipusė. Anūkai taip pat labiau myli savo mamos mamą ir ją vadina mažybiniais „mamulytės“, „mamulės“, „močiutės“, „babytės“ vardais. Tik kas devintas anūkėlis taip vadina senelę iš tėvo pusės, jai dažniausiai tenka pasitenkinti neutraliu „kitos močiutės“ vardu.

Anketoje, kurią Vokietijoje išplatino psichologas Haroldas Euleris, labiausiai ir buvo įvertintas motinos mamos triūsas. Antras pagal svarbumą liko senelis, jos vyras. Močiutė iš tėvo pusės vertinama prasčiausiai. Geografinis atstumas tarp senelių ir anūkų nebuvo svarbus.

Kodėl anytos mažiau globoja savo marčias? Kodėl labiau myli savo dukras ir jų atžalas? Psichologų nuomone, teisingą atsaką gali duoti evoliucinis požiūris į problemą. Močiutė niekad neabejoja, kad jos dukros vaikai turi ir jos genų. O marčia ji visuomet linkusi šiek tiek (arba labai) nepasitikėti. To pakanka, kad būtų pasėta amžina nesantaika tarp anytos ir marčios. To pakanka, kad senelė pirmiausia investuotų į tuos, kurie nekelia abejonių. Per amžių amžius vyro tėvams mažai terūpėjo marčios savijauta. Anytos visad manydavo, kad sūnus gali susirasti kitą, geresnę. Marčios lemtis – nudirbti sunkiausius ūkio darbus, net jei už tai jai tekdavo sumokėti sveikata ar net gyvybe. Todėl nenuostabu, kad marčios dažniau nei dukros pagimdydavo negyvus kūdikius. Tai būdavo natūrali nepakeliamos emocinės, fizinės ir psichologinės įtampos, kurią sukeldavo

Močiutė niekada neabejoja, kad jos dukros vaikai turi ir jos genų. O marčia ji visuomet linkusi šiek tiek (arba labai) nepasitikėti.

anyta, pasekmė. Marčios vaiko – anūko mirtis taip pat nesukeldavo didelių išgyvenimų. Po tokių katastrofų marti jausdavosi kalta, todėl stengdavosi vėl greitai pastoti.

Kartais pasitaiko ir išimčių. Būna, kad anyta priglaudžia ir globoja savo marčią net po skyrybų, ypač jei vyras palieka ją nėščią. Tačiau net ir tokį kilnų anytos elgesį kartais drumsčia pageidavimas, kad marti atliktų kūdikio tėvystę patvirtinantį tyrimą.

KAIP BŪTI GERA MOČIUTE MARČIOS VAIKAMS

- Sutikus išleisti sūnų su marčia poilsiauti ar papramogauti, reikėtų iš anksto su jais aptarti auklėjimo taktiką ir konkrečius veiksmus, ypač tuos, kuriuos jūs suprantate skirtingai. Pavyzdžiui, dėl televizoriaus žiūrėjimo, pietų miego, valgio ir kt. Suderinti ir laikytis abipusių susitarimų.
- Jei su anūkais susitinkat tik vasarą, nereikėtų paisyti visų marčios apribojimų, tik tų, kurie susiję su vaikaičio sveikata. Pavyzdžiui, dėl alergijos ar panašiai. Kas, jei ne močiutė, leis vaikui (ypač miesto) pasitaškyti basam po balas, apsirengti patogiai, o ne madingai ar ekstravagantiškai, leis daugiau pasmaližiauti ir apskritai daryti tai, ką ir užaugęs galės prisiminti, kad turėtų ką papasakoti savo vaikams apie smagias vasaras, praleistas pas močiutę.
- Pamink savo ambicijas ir norą konkuruoti su kita močiute ar vaikaičio mama, sutik, kad vaikas vadintų tave taip, kaip jam patogu, o ne taip, kaip tau norėtųsi.
- Neleisk nei sau, nei sūnaus šeimai aiškintis santykių vaikaičiui girdint, nė vieno blogo žodžio nesakykite apie vienas kitą, juolab nekritikuokite santykių su kitais seneliais.
- Nepervertink savo sugebėjimų ir žinių apie vaikų auklėjimą, nepamiršk, kad nuo tada, kai auginai savo vaikus, daug kas labai pasikeitė. Tad nesivaržyk klausti marčios net paprasčiausių dalykų.

Savo tėvų globėja

Senatvė – ne tik vieno žmogaus, bet ir visos šeimos gyvenimo ciklo dalis. Ji priverčia permąstyti savo gyvenimą ir pakeisti vaidmenų pavadinimus. Tolstant nuo keturiasdešimtmečio slenksčio, vis dažniau tenka rūpintis savo tėvais. Padedame jiems ne tik iš meilės, bet ir galvodami apie ateitį. Vis dažniau sukirba mintis: kas bus su mumis, kai sulauksime jų metų. O tėvai akivaizdžiai keičiasi – jie sensta. Jau ir vadiname juos tik seneliais, ne tėvais. Nors, rodos, dar taip neseniai jie aktyviai kišosi į mūsų gyvenimą, kategoriškai piršdavo savo nuomonę, patarimus, vienintelį „teisingą" požiūrį. Greičiausiai neužmiršai, o gal kaip tik vis dažniau prisimeni mamos perspėjimą dėl vyro ydų, neįkainojamą jos pagalbą auginant pirmagimį, tėvo finansinę paramą ir patarimus perkant pirmą mašiną ar remontuojant butą. Dar taip neseniai į juos kreipdavaisi pagalbos, jais pasikliaudavai. Nuo šiol senstantiems tėvams reikės vis daugiau tavo dėmesio. Tai šiek tiek baugina. Ar daugiau gausi, ar neteksi globodama senstančius artimuosius, priklauso nuo daugybės dalykų:

Tolstant nuo keturiasdešimtmečio slenksčio, vis dažniau tenka rūpintis savo tėvais. Nuo šiol senstantiems tėvams reikės daugiau tavo dėmesio. Tai šiek tiek baugina.

- nuo giminėje puoselėtų tradicijų: ar manoma, kad tėvus nukaršinti privalu tik namuose;
- nuo senųjų asmeninės brandos: jeigu jiems atrodo, kad gyvenimą nugyveno prasmingai, įdomiai, neturėtų iškilti bendravimo problemų; sunkiau su tais, kurie apimti nevilties, pasidavę dvasios silpnumui, panikai dėl augančių kainų ir vis sunkėjančio gyvenimo;
- nuo fizinės ir psichinės senstančio žmogaus būklės: vienaip teks bendrauti su „gulinčiu ant patalo", kitaip su judriu, gyvenančiu visavertį gyvenimą, turinčiu ir pomėgių, ir jėgų; tačiau ir jo jėgos su

amžiumi silpnės, blės atmintis, lėtės reakcija, mąstymas – anksčiau ar vėliau žmogus tampa priklausomas nuo artimųjų globos. Iliuzijų, kad bus kitaip, turėti neverta.

Anksčiau ar vėliau senas žmogus tampa priklausomas nuo artimųjų globos. Iliuzijų, kad bus kitaip, turėti neverta.

Psichologai teigia, kad suaugusiems vaikams tėvų senatvė – daug didesnė bėda nei jų ligos. Tėvams susirgus, jau nėra kur dingti – tenka kartu vykti pas gydytojus, pirkti vaistų, prireikus ir slaugyti. Senas žmogus vis sunkiau suvokia realybę, tai mus erzina, ima trūkti kantrybės, bet slegia ir kaltės jausmas.

Tėvų senatvę reikėtų prisijaukinti pamažu. Kol augame, tėvus įsivaizduojame kaip stiprius, visažinius, patikimus. Ir labai prastai pasijuntame supratę, kad tai netruks amžinai. Jau pirmieji tėvų senėjimo požymiai nustebina ir išgąsdina. Kai mama, dar taip neseniai skyrusi daug dėmesio nepriekaištingai išvaizdai, pradeda apsileisti, dukrą apninka nerimas. Specialistas pasakytų, kad mama prarado gyvenimo skonį. Tačiau tai nereiškia, kad ji darosi nepastabi ar nebesugeba atsakyti už savo veiksmus. Greičiausiai dukra apsimes to pokyčio nepastebėjusi, bet nesąmoningas neigimas reikš tik tai, kad ji nenori pripažinti mamos senatvės. Tai, kad mama nebepajėgia kaip kadaise suruošti sekmadieninių pietų, kai susirinkdavo visa šeima ir namai prisipildydavo linksmo šurmulio, o tėvas, užuot leidęsis į pokalbį, pavalgęs eina nusnūsti, atitolina vaikus nuo tėvų. Vaikai suglumsta pajutę, kad tėvai sensta. Prie to priprasti reikės laiko. O kas bus vėliau?

Vaikai suglumsta pajutę, kad tėvai sensta. Prie to priprasti reikės laiko.

Anot specialistų, nuoskauda, nepasitenkinimas, tuštuma ir kitokie neigiami jausmai gresia tik tiems, kurių ir anksčiau su tėvais nesiejo šilti ir geri santykiai, su kuriais tėvai elgėsi nelabai tėviškai. Paradoksalu, tačiau labiausiai liūdime netekę to, ko niekada ir neturėjome.

Dėl to, kad mūsų senstantys tėvai elgiasi kitaip nei anksčiau, kalti fiziologiniai pokyčiai: su amžiumi susiję smegenų, miego sutrikimai ir įvairios ligos. Šie dėsningi pakitimai gali padidinti ir riziką susirgti psichikos ligomis. Tačiau visus taip gąsdinanti senatvinė silpnaprotystė – tai smegenų liga, kuri užklumpa toli gražu ne kiekvieną. Su amžiumi smegenys, kaip fiziologinis organas, ima veikti nebe taip intensyviai, bet protiniai gebėjimai, abstraktaus mąstymo galia gali išlikti tokie pat. Pagyvenęs žmogus lėčiau suvokia žodinę informaciją, tačiau jo sprendimai gali būti racionalūs. Be to, tyrimais nustatyta, kad žmogaus proto galios, kaip ir fizinės, didėja jas lavinant. Todėl mokytis žmogus gali bet kokio amžiaus.

Rūpindamiesi savo pagyvenusiais tėvais turime leisti jiems būti savarankiškiems. Turime palikti tam tikrų pareigų, pasiūlyti užsiėmimų pagal jėgas, įtraukti juos į šeimos gyvenimą.

Tačiau yra kita prastos savijautos priežastis, svarbesnė nei fizinis senėjimas, – tai pakitęs emocinis pasaulio supratimas. Visuomenėje, kurioje vertinama tik jaunystė ir sveikata, senas žmogus jaučiasi nereikalingas, vienišas.

Ir vieni, ir kiti pokyčiai glaudžiai susiję. Dėl fizinės negalios žmogus netenka asmeninės erdvės, kurioje jautėsi šeimininkas, ir savarankiškumo. Todėl rūpindamiesi savo pagyvenusiais tėvais turime leisti jiems būti savarankiškiems. Turime palikti tam tikrų pareigų, pasiūlyti užsiėmimų pagal jėgas, įtraukti juos į šeimos gyvenimą. Pavyzdžiui, septyniasdešimt penkerių Rimos motina buvo laiminga, kai duktė patikėjo jai laiku pačiai sumokėti mokesčius už komunalinius patarnavimus. Ji visą mėnesį turėjo užsiėmimą: laukdavo kvitų, tikrindavo juos ir galiausiai, kirpykloje susitvarkiusi plaukus, išsiruošdavo į banką.

Likę vieni su savo bejėgiškumu, seni tėvai bijo būti nereikalingi, atstumti, bijo, kad nepajėgs išgyventi. Dėl šios priežasties ir baimindamiesi tapti našta, į pensiją išėję žmonės, net turėdami kas jais pasirūpina, pradeda beprotiškai taupyti elektrą, vandenį ir visa kita.

Mūsų kultūroje buvo įprasta, kad tėvai karšinami namuose, prižiūrimi savo vaikų ir vaikaičių. Seniau tėvų karšintoja dažniausiai tapdavo viena iš dukterų. Viskas buvo gerai, kai žmonės trumpiau gyvendavo, o brandaus amžiaus dukrai nebereikėdavo rūpintis darbu, vaikais, buitimi, santykiais su vyru. Bet ir tada senieji retai kada reikalaudavo iš artimųjų besąlygiškos meilės ir atsidavimo, jei šiems trūkdavo laiko, jėgų, galimybių pasirūpinti savimi, savo šeima. Toks įkalinimas taip išsekina globėją, kad ir jis pats neretai pasiligoja arba, giliai savyje užgniaužęs kaltės jausmą, ima trokšti artimojo mirties.

Kaip pavyzdį norėčiau pacituoti ištrauką iš vieno interviu. „Nesutinku, kai man ima aiškinti, kad sergančius tėvus reikia slaugyti namuose, nes jie tave užaugino, nes tokia tradicija. Įmanoma ištverti metus... Kai kurie, slaugydami artimuosius, patys pradeda vartoti vaistus arba stveriasi alkoholio, o dažniausiai vieno ir kito. O slaugos ligoninėje bent jau žinai, kad bus profesionaliai pasirūpinta. Galima, žinoma, pabandyti. Aš irgi mėginau – pardaviau sodą, samdžiau slaugytojas, bet vėliau vis tiek teko kreiptis į ligoninę. Ne man vienai taip susiklostė, pažįstu žmonių, kurie gali papasakoti dar sudėtingesnių istorijų“, – kalbėjo Lietuvoje gerai žinoma moteris, slaugiusi tris savo artimuosius – tėvą, mamą, tetą. Jos sesuo dvynė, visas jėgas skyrusi šeimos ligoniams, netikėtai mirė anksčiau nei mama.

Moterų sąžinės graužatis dėl to, kad artimą žmogų apgyvendina globos namuose, dažnai būna nepamatuotai didelė. Juk ten jis ne tik gauna kvalifikuotą slaugą, bet ir suranda bendraminčių, prasmingos veiklos. Ar tai būtų įmanoma namuose?

Moterų sąžinės graužatis dėl to, kad artimą žmogų apgyvendina globos namuose, dažnai būna nepamatuotai didelė. Juk pensionatuose žmonės ne tik gauna kvalifikuotą slaugą, bet ir suranda bendraminčių, prasmingos veiklos, kartais net užmezga gražius romantiškus santykius. Paklausk savęs, ar tai būtų įmanoma gyvenant namuose?

O ir globėjai kur kas lengviau, sveikiau ir maloniau bendrauti su senstančiais artimaisiais, kai ji pati gali gyventi įprastu ritmu. Galima ne tik aplankyti, bet ir paskambinti, atsivežti į svečius, surengti bendrų savaitgalio išvykų. Be pykčio galima bendrauti tik tada, kai buitis neužgožia būties.

KO GALI PASIMOKYTI IŠ SENATVĖS

- Iš senųjų galima pasimokyti išminties. Tai svarbu ne tik gimusiems indėnų ar kaukaziečių šeimose, kur senolių išmintis itin gerbiama. Galima išgirsti, kaip „senais sunkiais" laikais buvo sprendžiama vienokia ar kitokia problema, ir tą patyrimą pritaikyti naujame sunkmetyje.
- Kantriai klausydamasi jau kelintą kartą pasakojamos istorijos, gali padėti senam žmogui rasti mėgstamą užsiėmimą, pritaikytą dabartinėm jo galiom.
- Jei senas žmogus turi socialiai nepriimtinų bruožų, galima pasimokyti, kaip pačiai nereikėtų elgtis senatvėje.
- Iš senų žmonių galima pasimokyti reguliariai rūpintis savo siela ir dvasiniu gyvenimu.
- Artimųjų senatvė moko mus būti atsakingus, visapusiškai ivertinti savo laisvės ir galimybių ribas. Juk nenoras rūpintis savo senais tėvais dažnai slepia atsakomybės už artimą žmogų vengimą, egoistinę baimę apriboti savo laisvę. Labiausiai vaikų noras ar nenoras rūpintis tėvais priklauso nuo per visą gyvenimą susiklosčiusių tarpusavio santykių. Tad, kol dar turim laiko, reikėtų įvertinti ir santykius su savo vaikais.

Vaikų noras ar nenoras rūpintis senstančiai tėvais priklauso nuo tarpusavio santykių. Tad, kol dar turim laiko, reikėtų įvertinti ir santykius su savo vaikais.

Vieniša ir nevieniša vienišė

Būti laimingai galima ir be šeimos, nes ne vien šeima įprasmina mūsų gyvenimą. Jei nesukūrei šeimos, tai dar nereiškia, kad pasmerkei save amžinai vienatvei ir liūdesiui.

Keturiasdešimtmetė moteris gali iš širdies pasidžiaugti visais senmergiavimo teikiamais privalumais. Prie savo vienišumo visus jau pripratino, o ir pati nebesigraužia, kad nepateisino aplinkinių lūkesčių. Draugės ir giminaičiai jau nebespaudžia tekėti, tėvai vis rečiau bereikalauja anūkų, draugės rodo vis mažiau entuziazmo supiršti su pirmu pasitaikiusiu laisvu vyru. O ir ji pati jau gali be užuolankų prisistatyti esanti vieniša, nebesibaimindama aplinkinių reakcijos ir interpretacijų. Lietuvos Statistikos departamento duomenys irgi patvirtina, kad būti vieniša moterimi Lietuvoje – jokia egzotika: 2011 metais Lietuvoje buvo 26,9 proc. niekada netekėjusių moterų (vyrų – 36,1 proc.). Tačiau, palyginti su kitomis Europos šalimis, Lietuvoje vienišų moterų yra mažiausiai.

Būti vieniša moterimi Lietuvoje – jokia egzotika: 2011 metais Lietuvoje buvo 26,9 proc. niekada netekėjusių moterų (vyrų – 36,1 proc.).

Kas yra tos vienišės? Iš kur jos atsiranda? Žmonės gali būti vieniši dėl begalės priežasčių – finansinių, emocinių, sveikatos, išsilavinimo, amžiaus, pasirinkimo ribotumo, socialinės baimės ir panašiai.

Moters pasirinkimą gyventi vienai lemia keturios priežastys:

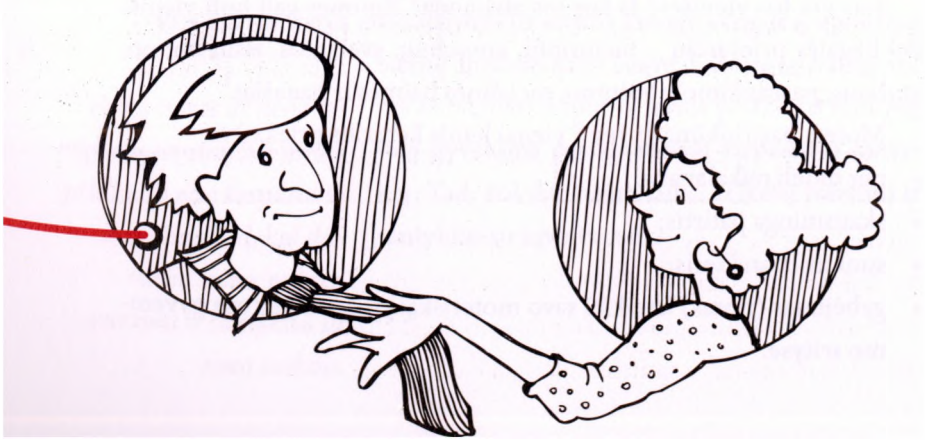
- per dideli reikalavimai;
- skausminga patirtis;
- sunkus charakteris;
- gebėjimas (noras) išreikšti savo moteriškąją prigimtį kitose gyvenimo srityse.

Statistika rodo, kad per daug iš santykių su vyrais tikisi kas ketvirta vienišė. Būdama romantiškos prigimties, tokia moteris nuo vaikystės svajoja sutikti tobulą vyrą, kuris išvaduos ją iš jos pačios gyvenimo. Tada jie susituoks ir ilgai ir laimingai gyvens. Idealus vyras, jos akimis, – patikimas ir dvasiškai artimas, garbina ją už išskirtinumą. Vyras ir moteris, jos manymu, kaip dvi obuolio puselės – viena be kitos gyventi negali. Tačiau realybėje mergelių vaduotojai dažnai pasirodo esantys savanaudžiai, nė iš tolo nepanašūs į tobulus, vaizduotėje susikurtus princus. Tokiai vienišei dėl netinkamo pasirinkimo tenka kaltinti tik save... Arba likimą, kad nukreipė klaidinga linkme – ne princui į glėbį, o monstrui. Belieka tik liūdėti, graužiamai didelės nuoskaudos dėl neišsipildžiusių lūkesčių ir svarstant, kas būtų buvę, jeigu...

Realybėje mergelių vaduotojai dažnai pasirodo esantys savanaudžiai, nė iš tolo nepanašūs į tobulus vaizduotėje susikurtus princus.

Nesėkmingos idealaus vyro paieškos gali trukti amžinybę. O tikrovė tokia: geriausia, kai šalia tavęs paprastas, normalus, ištikimas žmogus, turintis privalumų ir trūkumų, kaip ir tu pati.

Dėl skausmingos praeities vienatvę renkasi kas penkta moteris. Mergaitė, augusi nedarnioje šeimoje, kur tėvas nepagarbiai, agresyviai



elgėsi su motina, įtiki, kad visi vyrai yra skriaudėjai, o moterys – aukos. Pasiryžusi nutraukti nesėkmingą šeimos istoriją, ji renkasi vienišos moters gyvenimą. Tas liūdnas ir bauginamas pasirinkimas – tarsi paminklas nelaimingos motinos prisiminimui.

Vienišė gali išaugti ir darnioje šeimoje, kurioje „šiukšlės niekada nebuvo nešamos viešumon“. Tėvo šykštumas ar buitinis alkoholizmas, motinos nusižeminimas paskatina priešintis bet kokiai priklausomybei, ypač nuo vyro. Tokia moteris greičiausiai kaip santuokos alternatyvą pasirinks karjerą. Ji bus gerai darbe vertinama specialistė, mokanti savarankiškai planuoti atostogas ir turinti nemažą būrį draugų.

Žmonės vengia megzti romantinius santykius su nestandartiniais asmenimis. Kuo nekasdieniškesnė moteris, tuo jai sunkiau susirasti gyvenimo draugą.

Reti, tačiau galimi atvejai, kai tėvai vieną iš dukterų nuo mažens pratina prie minties, kad jai teks karšinti savo tėvus. Ji, jau vaikystėj susitaikiusi su savo dalia, paaukoja gyvenimą tėvams.

Dažna vienišė dėl reiklumo sau ir aplinkiniams kaltinama esanti sunkaus būdo. Tokia moteris įsitikinusi (ir dažnai ne be pagrindo), kad vyrai jos bijo. Taip nutinka dėl to, kad ji atvirai demonstruoja savarankiškumą, drąsą, racionalumą ar net fizinę jėgą. Ir vyrai sprunka susitikę už save stipresnę silpnosios lyties atstovę. Ši vienišė bijo tik vieno: kad netektų taikytis prie kito žmogaus, nuolaidžiauti ir pataikauti jam. Ji bijo priklausomybės, nes nusileisdama kitam visada jaučiasi pralaiminti.

Psichologai teigia, kad žmonės vengia megzti romantinius santykius su nestandartiniais asmenimis. Kuo nekasdieniškesnė moteris, tuo jai sunkiau susirasti gyvenimo draugą. Neišvengiamai didėjantis žvakučių skaičius ant torto taip pat mažina poros susiradimo galimybes.

Vienatvė gali būti pasirinkta ir ne savo noru, ir savanoriškai. Savanoriškai (sąmoningai) pasirinkusių vienišumą vienatvė nevargina. Vien-

gungystę tyrinėjusių mokslininkų teigimu, vienišumą lemia ne vienatvė, o žmogaus santykis su aplinka ir tai, ko jis iš konkrečių santykių tikisi. Pavyzdžiui, jei iš savo sutuoktinio tikiesi, bet nesulauki palaikymo, švelnumo, apkabinimų, tai ir poroje jausiesi kankinamai vieniša. Bet jeigu net turėdama draugę ar draugą, į kurį bet kada ir bet kokiu klausimu gali kreiptis, vis tiek dažniausiai mėgsti laiką leisti viena – vienatvė tau įprasta. Tada nesisielosi, kad šalia nėra to vienintelio.

Nemažai yra moterų, kurios mėgaujasi viengungystės teikiamomis privilegijomis. Joms patinka gyvenimą tvarkyti savo nuožiūra, tenkinti tik savo poreikius bei užgaidas. Be to, apsiskelbusi esanti vieniša, moteris gali tuo pačiu metu susitikinėti ne su vienu partneriu ir keisti juos, kada panorėjusi. Neturinčias vieno romantinio partnerio dažnai supa bičiuliai ir draugai. O tam būriui šiek tiek apmažėjus, niekas netrukdo leistis į naujus neįpareigojančius santykius. Netrūksta ir ypatingų pasiūlymų, apie kokius šeimos moterys gali tik pasvajoti (ir pavydėti).

Nemažai yra moterų, kurios mėgaujasi viengungystės teikiamomis privilegijomis. Joms patinka gyvenimą tvarkyti savo nuožiūra, tenkinti tik savo poreikius bei užgaidas.

Vienatvė – tai laikas, kurį gali praleisti pati su savimi arba taip, kaip širdis geidžia, nieko nenuskriausdama ir nebijodama būti apkaltinta egoizmu. Tai džiaugimasis laisve, nepriklausomybe, savarankiškumu ir ramybe. Tai laikas, kurį gali skirti apmąstymams, planavimui, kūrybai, pokyčiams, asmeniniam augimui, įvertinimui, ko nori iš savo gyvenimo. Vienatvė išmoko ir labiau vertinti aplinkinius – skirti dėmesį ne tik sau, bet ir kitiems. Tyrimais nustatyta, kad vienišos labiau rūpinasi tėvais, daugiau laiko praleidžia su sesėmis ir broliais.

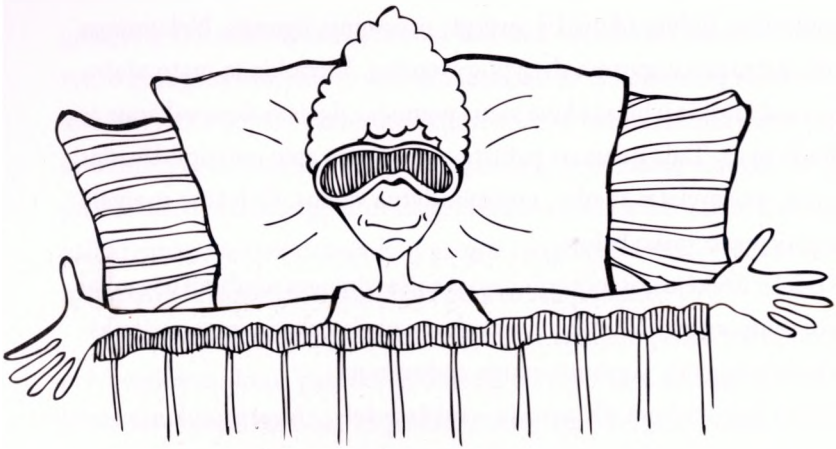
Bet neprisijaukinta vienatvė – sunki ir varginanti, jos poveikis organizmui prilyginamas nikotino ar alkoholio poveikiui: tai nesibaigiantis stresas, aukštas kraujospūdis, nemiga ir kitos nelaimės. Dėl susilpnėju-

sio imuniteto didėja tikimybė susirgti įvairiomis ligomis. Nelaiminga vienišė dažniausiai gyvena dvilypį gyvenimą. Vienokią ją mato viešumoje, visai kitokia ji būna likusi viena namuose ilgais rudens vakarais ar šventadieniais. Tada ne viena palūžta, galvodama apie neišsipildžiusias svajones, neišmylėtas meiles, nepagimdytus vaikus. Geležinė mergelė virsta ištirpusio vaško balute.

Kodėl ir ištekėjusios moterys savo vienišas drauges nesibodi užgauliai vadinti senmergėmis? Ar tik nebus kaltas pavydas, skatinamas neišreikštų prigimtinių galių, kuriomis esame apdovanota kiekviena. Įgyvendinus tik vieną jų – sukūrus šeimą ir pagimdžius vaiką, – giliai širdyje pavydime toms niekada šeimos laimės neragavusioms, galinčioms siekti gyvenimo tikslo, visą save skirti darbui, kūrybai, tarnystei.

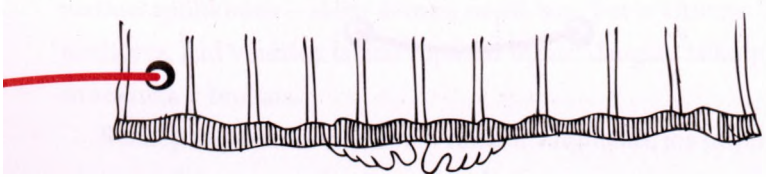
Neprisijaukinta vienatvė – sunki ir varginanti, jos poveikis organizmui prilyginamas nikotino ar alkoholio poveikiui: tai nesibaigiantis stresas, aukštas kraujospūdis, nemiga ir kitos nelaimės.

Nuo senų senovės žmonijos istorijoje žinoma ypatinga, išskirtinė vienišų moterų kasta. Įvairiose kultūrose jos vadinamos skirtingai – šamanės, deivės, vaidilutės, raganos, žiniuonės, būrėjos, pribuvėjos... Jos atlikdavo darbus, į kuriuos joks vyras negali pretenduoti. Tie ypatingi užsiėmimai niekaip nederėjo su seksualumu ar kūniška meile. Tačiau išskirtinumas ir pasiaukojimas niekada neleido jų pravardžiuoti vienišėmis ar senmergėmis, nes jų paskirtis buvo daug svarbesnė nei giminės pratęsimas. Šios moterys buvo kolektyvinės sąmonės dalis ir jos reiškėjos.



KELI PAPRASTI PATARIMAI, PADĖSIANTYS NEUŽSISKLĘSTI SAVYJE

- Nepasiduok visuomenės spaudimui būtinai ištekėti.
- Džiaukis galimybe būti viena – leisk sau vidury nakties arba anksti rytą garsiai įjungti radiją ar televizorių, pusryčiauti lovoje, o pusryčiams valgyti mėgstamus ledus, bet kaip ir bet kur išmėtyti drabužius, vaikščioti namuose nuoga ir daryti tai, ko varžytumeisi, jei gyventum ne viena.
- Užimk visą lovą – miegok per vidurį.
- Pasilepink – pasidovanok mažesnę ar didesnę (pagal kišenę) dovanėlę, procedūrą ar potyrį.
- Pasitikrink, ar įsivaizduojamas išsvajotasis kartais nėra nerealus siekinys realiame gyvenime.



Našlavimas – mirties primesta viengungystė

Kartais gyvenime lieki viena ir ne savo noru – kai susiklosčius nepalankioms aplinkybėms miršta tavo žmogus. Slegiantį vienatvės jausmą gali padvigubinti ir apsisprendimas po vyro mirties pakeisti gyvenamąją vietą, persikelti gyventi pas suaugusius vaikus, kitus giminaičius arba senąjį būstą pakeisti nauju.

Ar našlės vienatvė prislėgs, ar taps tik nauju posūkiu į kitą gyvenimo atkarpą, galima išsiaiškinti įvertinus save ir savo aplinką. Atsakyk į šiuos klausimus.

Ar vienišumo jausmas dėl netekties slypi tavyje – galvoje, mintyse, ar realybėje – tavo aplinkoje?

Netekus antrosios pusės, mintys gali nuolat suktis apie kartu nugyventas dienas, sutuoktinio ligą, tragišką netekties akimirką. Ir tas nuolat graužiantis kaltės jausmas mąstant, ką gyvendami kartu darėte neteisingai, kas galėjo būti kitaip. Prisiminimai, net ir geri, neturėtų užgožti tikrovės. Normalu, kad tu prisimeni, bet nenormalu gyventi tuo, ką visagalis laikas jau paliko praeityje. Aprimus praradimo skausmui, reikia pradėti rūpintis savimi, savo buitimi, užsiėmimais ne tik namuose. Slaugant ligonį ir rūpinantis dviejų gyvenimu, ko gero, nebelikdavo laiko pagalvoti apie save, savo poreikius, norus. Tad atkreipk dėmesį, kad rūpesčių sumažėjo, pasikeitė buities darbai, dabar lengviau ir greičiau su viskuo susitvarkai. Pamėgink įvertinti pasikeitusio gyvenimo privalumus.

Ar ne per dideli tavo lūkesčiai? Ar jie realūs?

Nerealu norėti, kad miręs sutuoktinis vėl būtų greta. Mirusįjį jauti kiekviename namų kampe, jauti jį esant greta ir manai, kad tai gali atsto-

ti bendravimą, kad tau užteks pagalbos ir patarimų, apsaugos iš anapus. To laukti ir tikėtis nerealu, nes miręs žmogus laikui bėgant net ir prisiminimuose vis labiau tols nuo tavęs. Gali pasmerkti save beprasmiam našlavimui arba nugyventi savo gyvenimą, skirti jį kam nors kitam. Pasirūpink savimi, artimaisiais arba kokiais nors nelaimėliais, kuriems reikia pagalbos, įprasmink sutuoktinio atminimą.

Ar anksčiau sekdavosi bendrauti ir palaikyti santykius su kitais?

Manyti, kad su laiku viskas pasikeis savaime ir kas nors tave stebuklingai išplėš iš vienišumo gniaužtų, – nerealu. Prisimink, ar anksčiau esi patyrusi bendravimo stebuklų, kad iš niekur šalia staiga imtų ir atsirastų kitas žmogus? Ar anksčiau turėjai draugų? Kodėl dabar su jais nebendrauji? Gal tokių žmonių išvis nebuvo ir ieškai, ilgiesi to, ko nesi pametusi? Tačiau jeigu nori bendrauti, nusiteik ieškoti draugų. Tam reikia ir laiko, ir pastangų.

Vyresnio amžiaus našliai ar išsiskyrę vyrai labiau nei moterys trokšta susirasti antrąją pusę. Matyt, moterys, įvertinusios gyvenimo pamokų patyrimą, mieliau renkasi mėgavimąsi vienatve.

Ir dar – įdomi pusamžių vienišių gyvenimo tendencija: vyresnio amžiaus našliai ar išsiskyrę vyrai labiau nei moterys trokšta susirasti antrąją pusę. Matyt, moterys, įvertinusios gyvenimo pamokų patyrimą, mieliau renkasi mėgavimąsi vienatve.

VIENATVĖS TYRĖJAI REKOMENDUOJA

- Pasipriešink savo individualizmo jausmui – atsikratyk įsitikinimo, kad esi savarankiška ir nepriklausoma, su viskuo gali susitvarkyti pati, kad tau nereikia pagalbos. Tai nepadeda kuriant santykius ir ryšius su kitais žmonėmis. Turi nebijoti priimti pagalbą, nesigėdyti prašyti paramos ar pasiguosti. Dažnai vieniši žmonės bijo pasirodyti silpni, o kitiems dėl to atrodo pasipūtę ir sunkiai prieinami.

- Nebemarinuok savo vienatvės namie, ryžkis išeiti į žmones. Rinkis neutralias vietas, ne vien tik liūdesiui ar linksmybėms skirtas. Galima nueiti į vietinį turgų ar prekybos centrą, pasivaikščioti po parką, užsukti į biblioteką.
- Ieškok informacijos apie saviugdos kursus. Jei gali, pasirink tokią sritį, kurioje norėtum patobulėti. Gal svajojai užsirašyti į šiaurietiško vaikščiojimo užsiėmimus, mokytis užsienio kalbos, vairavimo, kulinarijos, gaminti papuošalus ir t. t.
- Užsiimk savanoryste – tai visapusiškai naudinga. Savanoriauti galima vaikų namuose, gyvūnų prieglaudoje, senelių pensionuose, organizacijose (politinėse, profsąjungų) ir net miesto savivaldybėje.
- Geriausia – įsitrauk į kokį nors projektą, nes įrodyta, kad bendro tikslo siekimas itin suvienija žmones.

Kaip tapti gera pamote

Nė viena moteris neapsaugota nuo to, kad ją į savo gyvenimą pakvies vaikų turintis viengungis, ir ji taps pamote. Tikimybė ne tokia jau ir maža. Lietuvoje išyra maždaug trečdalis šeimų, o vaikų turintys vyrai trokšta susirasti antrąją pusę. Tad Lietuvoje ištes nemažai tiek patėvių, tiek pamočių.

Pamotė daug kam asocijuojasi su neigiamu pasakų personažu – pikta moterimi, apžavėjusia našlio širdį, kankinančia ar net pražudančia jo vaikus. Net ir dabar žmogus, pasakęs, jog jį užaugino pamotė, neretai sulaukia užuojautos. Bet jauni žmonės šį reiškinį vertina kitaip. Pavyzdžiui, dvidešimtmetis Mantas visada suglumsta, tiesmukai paklaustas apie pamotę, ir pasitikslina, ar klausiantysis turi galvoje jo tėvo žmoną.

Ne taip seniai, vos prieš šešis septynis dešimtmečius, žmonės partnerį ėmė rinktis vadovaudamiesi jausmais. Iki tol dauguma tuokdavosi paklusdami šeimos ir giminių valiai. Pagrindiniai tinkamumo vienas kitam į poras kriterijai buvo socialinė padėtis ir turtas. Per šimtą metų šie kriterijai pasikeitė, pasikeitė ir sutuoktinių vaidmuo šeimoje. Kadaise nieko nestebino ankstyvos mirtys – žmonės mirdavo jauni, maži vaikai likdavo našlaičiai. Mirus moteriai, našlys būtinai turėdavo vesti dar kartą, nes be moters globos jis ir jo vaikai vargu ar būtų galėję išgyventi. Jei už našlio ištekėjusi moteris turėdavo savo vaikų, o paskui susilaukdavo bendrų atžalų, jai neretai tekdavo spręsti dilemą: kuriam vaikui atiduoti gardesnį, o gal ir vienintelį kąsnį. Apsisprendimą nulemdavo motiniški instinktai – štai jums ir blogoji pamotė.

Pamotė daug kam asocijuojasi su neigiamu pasakų personažu – pikta moterim, apžavėjusia našlio širdį, kankinančia ar net pražudančia jo vaikus. Laikas viską apvertė – dabar pamotę dažniau tenka ginti nuo posūnių ar podukrų.

Laikas viską apvertė – dabar pamotę dažniau tenka ginti nuo posūnių ar podukrų. Statistika rodo, kad antrą kartą susituokusios poros išsiskiria dažniau negu tos, kurios gyvena pirmoje santuokoje. Dažniausia moterų nurodoma skyrybų priežastis – sutuoktinio vaikai. Vyrui ir moteriai, kurie tuokiasi ne pirmą kartą ir turi sukaupę patirtį iš buvusių šeimų, prisitaikyti vienam prie kito nėra lengva. Dar sunkiau, kai reikia prisitaikyti ir prie jo vaiko. Vaikai, atsiradus naujam žmogui, taip pat jaučia nerimą ir pavydą, kad teks dalytis tėvo meile. Todėl dažnai jie stengiasi atsikratyti svetimos moters.

Moteris visuomet svajoja apie laimingą šeimą. Tačiau pasirodo, kad atsikraustymas į vyro namus – tai ne vien savo daiktelių sudėliojimas į lentynas. Tekėdama už vyro, kuris jau turi vaikų, moteris tikisi, kad vaikai ne kliudys, o priešingai – suartins. Ji priima sutuoktinio vaikus kaip jo paties dalį ir visaip stengiasi jiems įtikti, kad taip laimėtų ir vyro

prielankumą. Ji žino, kad sava naujuose namuose taps tik tada, kai jai atsivers ne tik visos durys, bet ir svetimų vaikų širdys. Tačiau jos veriasi sunkiai, pamotės pastangos labai dažnai nueina perniek. Atvirai arba paslapčia rodomas vaikų priešiškumas įžeidžia moterį, sukelia norą keršyti. O tada ima kamuoti nusivylimas, pavydas, savigrauža ir apmaudas, kad negali atvirai to aptarti su sutuoktiniu. Ji negali net konkuruoti su vaikais, vyras ne jai, o savo atžaloms skiria daugiau laiko.

Keturiasdešimt vienų Daivai su savo paaugle dukra atsikrausčius gyventi į naujojo sutuoktinio namus, tikra skaistykla prieš santuokos rojų tapo jo paauglės dukters intrigos. Nuo pirmos atsikraustymo dienos ji perniek versdavo pamotės mėginimus sutvarkyti namus, kvietimą visai šeimai kartu susėsti prie stalo, prašymus vakare laikytis ramybės ir tylos. Retai namuose būnančiam tėvui ji nuolat skųsdavo pamotę, meluodama, kad ši nepagarbiai kalba apie jį ir užsienyje gyvenančią jos mamą. Tačiau bene skaudžiausia buvo, kad vyras palaikė savo dukters pusę, prašydavo Daivos būti jai meilesnei, skirti daugiau dėmesio – „juk be mamos šilumos augo vargšelė". Pridurdavo abejojantis ir jųdviejų santykiais, nes nuolat suirzusi ir ašarojanti žmona mažai bepriminė tą linksmuolę, kurią jis taip norėjo vesti, kad nuskaidrintų nenusisekusį savo ir dukters gyvenimą. Daiva jautėsi pralaiminti nelygią kovą su išlepinta paaugle. Išeitį pasiūlė pats likimas. Podukra, važiuodama su draugais, pakliuvo į tragišką avariją ir buvo labai sunkiai sužeista. Daiva ją slaugė nuo tos akimirkos, kai po operacijos pateko į reanimacijos palatą, iki tol, kol vėl galėjo vaikščioti, kalbėti, kol vėl pradėjo norėti gyventi. Pamotės vargus atpirko ne vyro dėkingumas, o įdukros kreipinys „mama".

Išmokti būti gera pamote nelengva – tai procesas, kuris trunka ne dieną, savaitę, mėnesį, o nuo dvejų iki penkerių metų. Per tą laiką teks

žingsnis po žingsnio kantriai kurti draugiškus, pagarba grįstus santykius su savo sutuoktiniu ir jo vaiku ar vaikais. Jeigu pavyks, kaip apdovanojimą gausi tai, kad tavęs nebevadins pamote.

Atėjusi į šeimą, pamotė turi priimti ir joje galiojančias taisykles, nekritikuoti jų ir nebandyti keisti. Drausmintojo vaidmenį derėtų prisiimti tėvui.

Atėjusi į šeimą, pamotė turi priimti ir joje galiojančias taisykles, nekritikuoti jų ir nebandyti keisti. Drausmintojo vaidmenį derėtų prisiimti tėvui, vėliau po truputį į vaikų auklėjimą įtraukti ir pamotę. Svarbu, kad tėvas ir ypač pamotė, gailėdami vargšo našlaičio, nepradėtų jo pernelyg lepinti, nereikalaudami atsakyti už savo poelgius. Aplinkiniai irgi stebi: ar ne per daug pamotė skriaudžia vaiką? Kad tik vargšeliui našlaitėliui netektų kentėti! Jeigu moteris nekalbės atvirai apie tai su savo sutuoktiniu, o jis – su aplinkiniais, pamotei bus sunku. Ir kuo toliau, tuo sunkiau. Sutuoktiniai turi išmokti aiškiai ir be užuolankų kalbėtis apie vaiko elgesį, nelaukdami, kol problemos taps didelės. Viską teks spręsti kartu, o jei nepavyktų, dera klausti specialistų ar patikimų žmonių patarimo.

Teks apsiginkluoti kantrybe, išmokti atleisti savo įvaikiams ir vyrui, vyro giminaičiams ir visiems tiems, kurie apkalba ir kritikuoja. Tai nereiškia, kad pamotė turi viską priimti nusižeminusi. Tik pasipriešinti reikia nepažeidžiant nei savo, nei kritikų orumo. Ypač senelių. Reikia, kad vyras jiems pasakytų, jog auklėti vaiką jie galės, jei prisitaikys prie naujos šeimos taisyklių.

Pamotės, kaip ir motinos, pareiga – išugdyti žmogų. Tačiau ji labiau nei tikra motina turės pasistengti surasti teigiamų įvaikio savybių, kasdien pastebėti gerus jo poelgius, net jeigu (ypač paauglio) apranga, šukuosena, elgesio ir kalbėjimo maniera šokiruos.

Pamotė turi vaikui atstoti motiną, bet neprivalo aukotis. Nederėtų atsisakyti savo poreikių ir malonumų. Iškankintas žmogus nebus mie-

las nei pats sau, nei kitiems. Siekdama puikiai atlikti pamotės pareigas, moteris dažnai išsenka fiziškai, emociškai ir dvasiškai. Ji turi atgauti jėgas darydama tai, kas teikia džiaugsmo jai pačiai. Kitus šeimos narius paremti gali tik tas, kas pats nepraranda pusiausvyros.

Pamotė turi vaikui atstoti motiną, bet neprivalo aukotis. Iškankintas žmogus nebus mielas nei pats sau, nei kitiems.

KO REIKIA, KAD BŪTUM GERA PAMOTĖ

- **Rinkis reformas, ne revoliuciją.** Kadangi perimi šeimininkės vaidmenį, privalai perimti ir paveldėtas tradicijas, neskubėk jų keisti savomis. Pati pasirinkai vyrą, su kuriuo gyvensi, kartu priimi ir jo vaiką ar vaikus, todėl jų požiūrius bei pomėgius taip pat turi gerbti. Tačiau moteris negali įsikurti namuose taip, kad niekas nė nepastebėtų. Tu – pati didžiausia permaina tiek vyro, tiek jo vaikų gyvenime. Leisk jiems prie tavęs priprasti, neskubink įvykių. Jeigu pavyks tavo siūlomas permainas įgyvendinti nepastebimai, išvengsi aktyvaus pasipriešinimo.
- **Susidraugauk, tik tada auklėk.** Daugelis konfliktų su vyro vaikais kyla todėl, kad pamotė iškart puola juos auklėti, manydama, kad santuoka jai automatiškai suteikia tokią teisę. Dažniausiai vaikas ir netgi vyras taip nemano. Pasitikėjimą reikia užsitarnauti. Todėl iš pradžių su vyro atžalomis mėgink užmegzti šiltus santykius, o bausmes ir reikalavimus palik jų tėčiui.
- **Be saiko nepataikauk.** Venk ir kito kraštutinumo – nemėgink išsikovoti vaiko meilės jam pataikaudama. Neveidmainiauk – vaikas greitai pajus ir jam tai sukels įtarimų. Geriausia – išprovokuoti, kad vaikas pats siektų tavo meilės, kad taptum jam įdomia asmenybe, dėl kurios draugystės jam reikėtų pasistengti.

6 dalis

DRAUGYSTĖS MENAS

Be pastangų nebus draugų

Kas vienus žmones traukia prie kitų? Kodėl vienus vadiname draugais, o į kitus žvelgiame kreivai ar abejingai? Psichologai į šiuos klausimus turi daug įvairiausių atsakymų. Kad draugystė užsimegztų, neužtenka būti vien bendraklasiais, bendrakursiais, bendradarbiais, kaimynais ar panašiai. Norint turėti draugų, reikia įdėti nemažai pastangų.

Draugystė – nykstantis reiškinys, nors daugelis vis dar jos trokštame. Amerikiečiai teigia, kad per kelis pastaruosius dešimtmečius su niekuo nedraugaujančiųjų gretos padvigubėjo.

Tačiau draugystė – nykstantis reiškinys, nors daugelis vis dar jos trokštame. Amerikiečiai teigia, kad per kelis pastaruosius dešimtmečius su niekuo nedraugaujančiųjų gretos padvigubėjo. Bet vilties suteikia psichologų siūlomi būdai ištaisyti padėtį.

ŠEŠI BŪDAI SUSIRASTI DRAUGŲ

1. **Susiruošk į kelionę.** Bene daugiausia draugysčių užsimezga atsidūrus neįprastoje aplinkoje. Bendra patirtis ir įspūdžiai būtinai susies mus su kitais keliautojais.
2. **Užsiimk mėgstama veikla.** Pradėk lankyti būrelį ar klubą, ten užsikrėsi kitų žmonių entuziazmu.
3. **Įsigyk šunį.** Jį reikės kas rytą ir vakarą vesti pasivaikščioti. Aišku, galima laikyti ir katę, tačiau, psichologų duomenimis, žmonės,

auginantys šunį, labiau pasitiki savimi, be užuolankų siekia tikslo, mažiau manipuliuoja kitais. Kačių šeimininkai – drovesni, mėgsta meną, yra nerimastingi ir smalsūs. Žmonėms patinka kalbėtis apie savo augintinius. O ir pats naminis gyvūnas – draugas, teigiamai veikiantis tavo sveikatą.

4. **Prisimink buvusius draugus.** Susirask klasės ar kurso draugų, gyvenančių tame pačiame mieste, ir pamėgink atgaivinti seną draugystę.
5. **Nauju žvilgsniu pažvelk** į savo kaimynus, bendradarbius, bendramokslius, sporto klubo narius – žmones, su kuriais nuolat susitinkate. Jei drovėsies kalbinti, tiesiog kas kartą pasisveikink. Po kelių mėnesių ir prakalbinti nebus sunku.
6. **Šypsokis.** Šypsena – ženklas, kad tu pasirengusi draugauti.

Kad ir kokio būtume amžiaus, draugystę suprantame taip pat, kaip ir vaikų darželyje.

Kad ir kokio būtume amžiaus, draugystę suprantame taip pat, kaip ir vaikų darželyje. Tiesa, kai kurie dalykai keičiasi. Pavyzdžiui, gebėjimas saugoti draugystę. Baigiam mokslus, įsidarbinam, ištekam, susilaukiam vaikų – ir dažnai neberandame laiko ir energijos draugystei palaikyti. Bet tikrai dėl to nedžiūgaujame. Amerikiečių psichologė Debra Oswald duoda keletą gerų patarimų, kaip išlaikyti artimus ryšius su draugu.

KAIP PUOSELĖTI DRAUGYSTĘ

- **Komunikacija.** Draugystei būtinas intymumas, kuris sukuriamas nuolat informuojant vienam kitą apie vykstančius gyvenimo pokyčius, dalijantis jausmais, įspūdžiais, mintimis. Svarbu, kad draugas jaustų, jog bet kada bus išklausytas ir sulauks pagalbos. Tam net nebūtinas fizinis artumas: galima turėti susirašinėjimų, nuolatinių skambučių, pokalbių svetainės draugą ar draugę.

- **Betarpiškumas.** Norėdami išlaikyti ryšius su draugu, turėtume jam parašyti, paskambinti, aplankyti jį ir pan. Ir visai nesvarbu, kokį bendravimo būdą pasirinksime, svarbu, kad bendrautume.
- **Pozityvumas.** Draugystė turi būti maloni, o ne erzinanti. Bičiuliai, nuolat girdintys mūsų nusiskundimus dėl nevykusio gyvenimo arba patys be perstojo rypaujantys mums apie savo bėdas, vargu ar ilgai išbus draugų sąraše.

Apie introvertus ir ekstravertus, arba Kaip įsikrauname gyvybinės energijos

Stebėdami, kaip žmonės bendrauja, matome, kad kai kurie mėgsta garsiai, išraiškingai paskelbti apie save ir savo buvimą. Jiems užtenka vos kelių ar keliolikos minučių, kad patrauktų savo pusėn net ir sunkiau bendraujantį pašnekovą. Atrodo, kad jie valdo pasaulį: lengvai gauna darbą, susiranda draugų, užmezga naudingų pažinčių. O tylesniems svajotojams lieka vienišų stebėtojų vieta.

Jau beveik šimtmetis Carlo Gustavo Jungo siūlymu tokius draugiškuosius vadiname ekstravertais, o drovuolius – introvertais. Kas geriau – būti ekstravertu ar introvertu, pasakyti neįmanoma. Šios paveldėtos savybės nurodo, iš kur žmogus semiasi gyvybinės energijos. Esmė užkoduota pirmuosiuose žodžių skiemenyse: „intro“ – vidinis, „ekstra“ – išorinis.

Taigi, introvertų gyvybinės energijos šaltinis – jie patys, jų vidinis pasaulis. Introvertiško tipo „akumuliatorius“ turi melancholikai ir flegmatikai. Jiems maloniausia laiką leisti vienatvėje, mąstant ir tariantis su

pačiu savimi. Nors į vienatvę panirti galima tik apribojant bendravimą arba visai nebendraujant su kitais, tai nereiškia, kad jie visiški atsiskyrėliai ar nedraugiški. Tiesiog jiems reikia laiko „baterijoms įkrauti".

Introvertai pasaulį stengiasi pažinti ne išbandydami viską savo kailiu, o pasitelkdami vidinius išteklius – protą, jausmus, pojūčius. Pirmenybę jie teikia bendravimui su labai artimais draugais, dar nuo darželio ar pradinės mokyklos laikų. Į savo pažinčių ratą naujus bičiulius įsileidžia sunkiai ir tik gerai apsvarstę. Su introvertu teks išgerti ne vieną puodelį kavos ar arbatos, kol galiausiai bus suteiktas draugo, o ne šiaip pažįstamo statusas. Introvertai nemėgsta atsitiktinių susitikimų ir paviršutiniško bendravimo, todėl oficialūs ir masiniai renginiai juos itin vargina. Jie vengia būti dėmesio centre ir santūriai rodo savo emocijas. Susidūrę su kokia nors naujove, kliūtimi, tiesiog „atsijungia" ir panyra į savianalizės gelmes, ieškodami atsakymo į esminį klausimą: „Kaip tai paveiks mano gyvenimą?" Jie mąsto ilgai, gilinasi į smulkmenas ir savo mintis kitiems pateikia tik kaip gerai iškepusį pyragą.

Susidūrę su kokia nors naujove, introvertai tiesiog „atsijungia" ir panyra į savianalizės gelmes, ieškodami atsakymo į esminį klausimą: „Kaip tai paveiks mano gyvenimą?"

Ekstravertiško temperamento tipai taip pat yra du – cholerikai ir sangvinikai. Jų gyvybinės energijos šaltinis – kiti žmonės. Bet tai nereiškia, kad jie – energijos vampyrai: jie pirmi atiduoda pašnekovui savo energiją aktyviai kalbėdami, liesdami, žiūrėdami į akis, provokuodami atsaką tiek žodžiais, tiek kūno kalba. Toks bendravimas – energijos mainai. Todėl ekstravertas bene labiausiai kenčia, kai kiti jį ignoruoja, atstumia, jo nepriima. Nutrūkus „energijos tiekimui", jis iš karto panyra į depresijos tamsą.

Ekstravertus labiau domina išorinis žmonių ir daiktų pasaulis, nes jį pažįsta per savo asmeninį patyrimą. Todėl jie linkę į aktyvią veiklą. Jiems patinka būti dėmesio centre, turėti daug draugų. Kad pavadin-

tų naujai sutiktą žmogų draugu, ekstravertui užtenka persimesti vos keliais žodžiais. Todėl jie mėgsta užsiimti bet kuo, svarbu, kad draugai būtų šalia.

Atsidūrus naujoje, neįprastoje situacijoje ekstravertui svarbiausia – kaip jis tą situaciją gali paveikti.

Atsidūrus naujoje, neįprastoje situacijoje ekstravertui svarbiausia – kaip jis tą situaciją gali paveikti (introvertui svarbu, kaip veikia jį). Savo mintis ir sumanymus ekstravertas pateikia kitiems vos užsimezgusius, tikėdamasis, kad subrandins tie, kam tai rūpi. Todėl ekstraverto kalba kartais sunkiai suprantama, nes vieną mintį išsako, o dvi ar daugiau lieka galvoje.

Jei po dešimties minučių bendravimo dar nežinai, ką galvoja ekstravertas, tai tik todėl, kad nesiklausei. Nes per tą laiką buvo išklota viskas: gyvenimo patirtis, nuomonės, įsitikinimai, įpročiai ir kt.

Ekstravertas pats inicijuoja bendravimą ir jam vadovauja, todėl jam retai kada dėl to kyla sunkumų. Tačiau neįmanoma (arba tikrai ne iš karto ir ne kiekvienam pavyks) „prisijungti" prie introverto vidinio monologo.

BENDRAUJANT SU INTROVERTU PRAVARTU ŽINOTI

- Jį erzina klausimai: „Kodėl vengi mūsų linksmos draugijos? Gal tau nepatinka žmonės?" Mokslininkai teigia, kad su šeima, artimais žmonėmis, bendradarbiais introvertai praleidžia tiek pat laiko kaip ir ekstravertai. Ir žmonės jiems patinka lygiai taip pat, kaip visiems kitiems. Jie tik greičiau nei kiti pavargsta nuo bendravimo. Jų nuovargis auga proporcingai bendraujančių žmonių skaičiui.

- Net ir artimi žmonės neturėtų netikėtai užgriūti pas introvertą į svečius – tokių staigmenų jis nemėgsta. Tai jį gniuždys, nes bus nutrauktas mėgavimasis vienuma, poilsis.
- Neužduok introvertui skubių klausimų, juolab nereikalauk į juos greitų atsakymų. Jam reikia nemažai laiko, kad parengtų tinkamą atsakymą, apsvarstytų visus „už" ir „prieš".
- Neskatink savo nuožiūra jo daugiau bendrauti, nes dauguma introvertų patenkinti savimi ir savo gyvenimo būdu, nieko nenori keisti. Filmo „Pusryčiai pas Tifani" žvaigždė aktorė Audrey Hepburn sakė: „Esu introvertė. Mėgstu vienatvę, dievinu laisvalaikį lauke, ilgiausius pasivaikščiojimus su savo šunimi, žvalgantis į medžius, gėles ir dangų!"

Testas

INTROVERTĖ AR EKSTRAVERTĖ

Įvertink teiginius atsakymais „taip" arba „ne".

1. Dažnai traukia nauji įspūdžiai, norisi pakeisti aplinką, patirti naujų išgyvenimų:
a) taip (1); **b)** ne (0).

2. Manai esanti nerūpestinga:
a) taip (1); **b)** ne (0).

3. Savo reikalus apgalvoji neskubėdama ir geriau sutinki palaukti nei per skubiai veikti:
a) taip (0); **b)** ne (1).

4. Veiki ir kalbi greitai, negaišdama laiko apmąstymams:
a) taip (1); **b)** ne (0).

5. Kilus ginčui laikaisi savo nuomonės ir esi pasiryžusi bet kokiomis priemonėmis įrodyti savo tiesą:

a) taip (1); **b)** ne (0).

6. Dažnai pasitaiko, kad ką nors padarai impulsyviai:

a) taip (1); **b)** ne (0).

7. Geriau paskaitysi knygą nei susitiksi su žmonėmis:

a) taip (0); **b)** ne (1).

8. Mėgsti dažnai būti draugijoje:

a) taip (1); **b)** ne (0).

9. Manai, kad geriau turėti mažiau, bet artimesnių draugų:

a) taip (0); **b)** ne (1).

10. Jei ant tavęs šaukia, atsakai tuo pačiu:

a) taip (1); **b)** ne (0).

11. Sugebi duoti visišką laisvę savo jausmams ir kaip reikiant pasilinksminti smagiame pobūvyje:

a) taip (1); **b)** ne (0).

12. Kiti tave apibūdina kaip mėgstantį bendrauti, linksmą ir gyvą žmogų:

a) taip (1); **b)** ne (0).

13. Būdama draugijoje dažniausiai tyli:

a) taip (0); **b)** ne (1).

14. Panorusi ką nors sužinoti, mieliau ieškai to knygose negu klausi kito žmogaus:

a) taip (0); **b)** ne (1).

15. Tau patinka darbas, reikalaujantis atidumo ir susikaupimo:

a) taip (0); **b)** ne (1).

16. Tau labai nemalonu būti kompanijoje, kur žmonės pasišaipo vieni iš kitų:

a) taip (1); **b)** ne (0).

17. Tau patinka darbas, reikalaujantis greitų sprendimų:

a) taip (1); **b)** ne (0).

18. Tavo judesiai lėti ir ramūs:

a) taip (0); **b)** ne (1).

19. Esi tokia mėgėja pakalbėti, kad nepraleidi progos pasišnekučiuoti net su nepažįstamu žmogumi:

a) taip (1); **b)** ne (0).

20. Jaustumeisi labai nelaiminga, jei ilgą laiką negalėtum matytis su daugeliu savo pažįstamų:

a) taip (1); **b)** ne (0).

21. Galėtum save pavadinti savimi pasitikinčiu žmogumi:

a) taip (1); **b)** ne (0).

22. Tau sunkiai pavyksta nuoširdžiai pasilinksminti smagiame pobūvyje:

a) taip (0); **b)** ne (1).

23. Gali pralinksminti nuobodžiaujančią kompaniją:

a) taip (1); **b)** ne (0).

24. Mėgsti krėsti kitiems pokštus:

a) taip (1); **b)** ne (0).

Suskaičiuok surinktus balus.

Psichologo komentaras

Iki 12 balų – introvertė. Tau nepatinka aktyvi fizinė veikla, greitai pavargsti. Ne visada turi aiškius tikslus, nes trūksta pasitikėjimo savimi. Introvertams nepatinka būti žmonių minioje, todėl mieliau laiką leidi viena arba kelių artimų bičiulių draugijoje. Tau sunku užmegzti kalbą su kitais asmeninis, todėl daugiau giliniesi į save. Mažai tave pažįstantiems gali pasirodyti nedraugiška, uždara ar išdidi. Kartais ir tau žmonės atrodo ne tokie įdomūs, inteligentiški arba manai, kad turi svarbesnių reikalų nei bendrauti. Nemėgsti rizikuoti, geriau rinksiesi tai, kas saugu ir iš anksto numatoma, nors ir žinai, kad taip apsidrausdama nepatirsi gyvenimo džiaugsmo. Daug ko ir dėl daug ko baiminiesi, slopini savo jausmus ir mintis, stengiesi užmiršti patirtas nesėkmes. Tave domina žinios, idėjos, abstrakcijos. Mėgsti mąstyti ir analizuoti save.

Prieš priimdama sprendimą, nuodugniai jį apgalvoji. Patinka, kai situacija kontroliuojama, nuosekli. Drąsiai prisiimi atsakomybę, tačiau tau gali trūkti spontaniškumo. Paprastai esi patikima ir rimta.

13–24 balai – ekstravertė. Esi aktyvi ir energinga asmenybė, mėgaujiesi įvairia fizine veikla, turi daug skirtingų interesų, aiškius tikslus, žinai, ko nori iš gyvenimo. Patinka bendrauti su skirtingais žmonėmis, mėgsti dalyvauti vakarėliuose, pasitiki savimi ir sutikusi naują žmogų jautiesi su juo drąsiai. Tau patinka rizika, nebijai sunkumų, pokyčių, laisvai ir atvirai reiški emocijas. Tačiau kartais gali būti nepastovi. Paprastai gyveni šia akimirka, esi impulsyvi, priimi neapgalvotus ir skubotus sprendimus, gali lengvai pasiskolinti ir ne visada pabaigi darbus iki galo. Gali būti nerūpestinga, nenuspėjama, dažnai keiti savo nuomonę. Esi praktiško mąstymo ir nemėgsti gilintis į save, dažniausiai priimi sprendimus negalvodama apie padarinius.

Drovumas – ne liga, o ypatingas charakterio bruožas

Introvertiški žmonės dažnai vadinami droviais, ir tai kažkodėl laikoma keistenybe. Stebėdamas žmones didmiesčių gatvėse ar paplūdimiuose gali padaryti tik vieną išvadą: drovumas Lietuvoje – neįprasta savybė. Visi atsipalaidavę, atsipūtę – tikrai ne drovuoliai. Tačiau taip tik atrodo.

Tiesa, pats žmogus retai kada prisipažins esantis drovus, retai pastebime ir tai, kokie drovūs mus supantys žmonės. Bet specialistai, iš pokalbių su tiriamaisiais ir testų padarė išvadą, kad maždaug 60 procentų vilniečių yra drovūs. Galime tik spėti, kiek droviųjų gyvena kaimuose. Pavyzdžiui, Amerikoje ne per seniausiai droviais buvo pripažinti net 50 procentų gyventojų. Japonijoje ir Taivane tyrimas atliktas kitaip. Buvo klausiama, ar pats žmogus save laiko droviu. Net 60 procentų šių išsivysčiusių Azijos šalių gyventojų prisipažino esą drovūs. Galbūt todėl, kad drovumas, kartais net perdėtas, ten laikomas dorybe.

Lietuvoje liguistas drovumas – ne mažesnė problema nei depresija ir alkoholizmas. Esame drovi tauta.

Lietuvoje liguistas drovumas – ne mažesnė problema nei depresija ir alkoholizmas. Esame drovi tauta. Nors mėgstame mitinguoti, garsiai ir drąsiai iš minios šūkalioti, tačiau atsidūrę gatvėje vieni, pastebėję į mus nukreiptą mikrofoną ar objektyvą, sprunkam į krūmus apsimesdami, kad skubame. Visa drąsa išgaruoja.

Tam tikromis aplinkybėmis nemažai žmonių (ir jaunų, ir vyresnių) gali pasielgti įžūliai. Pavyzdžiui, garbaus amžiaus moteris gali apeiti jauną merginą, kantriai laukiančią prie bilietų kasos, ir šios teisėtą pasipiktinimą atremti kaltinimų ir priekaištų šiuolaikiniam jaunimui pliūpsniu. Tačiau pamėginkite pakalbėti su tokia smarkuole asmeniškai. Vargu ar

pavyktų įkalbinti ją pasakyti kalbą poros šimtų žmonių auditorijai ar bent tuzinui bendraminčių. Smarkumas dingtų iš karto.

Drovumas dažniausiai rodo, kad žmogus yra pažeidžiamas, menkai save vertina, bijo būti atstumtas, todėl ir puola iš baimės, kad nebūtų užpultas.

Ironiška, tačiau norint nugalėti drovumą reikia jį pripažinti, susitaikyti su savo prigimtimi. Nes ne visada jis mums kėlė nepatogumų. Gal net žmonių giminė nebūtų išlikusi, jeigu mums nebūtų įskiepyta instinktyvi kitų padarų baimė. Sugebėjimas pajusti pavojų ir troškimas sprukti nuo jo slypi tose mūsų smegenų srityse, kurios susiformavo pirmiausia. Jau seniai nebegyvename urvuose, tačiau ir šiais laikais mažiausiai vienas iš šešių Lietuvos gyventojų yra toks drovus, kad susitikimas su nepažįstamu žmogumi jam tampa tikra kančia: širdis plaka, delnai prakaituoja, burna džiūsta, galvoj tuščia, užvaldo noras kuo greičiau sprukti.

Laikas, aplinka, patirtis po truputį gali užgrūdinti mus, bet ne iki galo ir ne visus. Dažna vidutinio amžiaus moteris, bijodama karščio bangos antplūdžio, įsibaimins iš anksto ir daugybę energijos išeikvos svarstydama: „Ką apie manė pagalvos, jeigu...“ Vienos bijo ko nors paklausti gatvėje sutikto žmogaus, kitos netenka amo autoriteto ar priešingos lyties atstovo akivaizdoje. Yra tokių, kurios drovisi valgyti kitiems matant, yra paniškai bijančių minios ar susibūrimų.

Drovuoliai galėtų pasaulį padaryti geresnį, jei jiems pavyktų susidoroti bent su išorinėmis drovumo apraiškomis: baime nusišypsoti kitiems, žiūrėti į akis, prisiliesti, užkalbinti.

Tačiau drovumas gali būti ir naudingas. Drovuoliai galėtų pasaulį padaryti geresnį, jei jiems pavyktų susidoroti bent su išorinėmis savo drovumo apraiškomis: baime nusišypsoti kitiems, žiūrėti į akis, prisiliesti, užkalbinti. Be to, jie daug palankiau vertinami, nes yra malonesni ir sąžiningesni negu storžieviai. Drovus žmogus

dažnai mums primena mus pačius, todėl drovumą paprastai vertiname kaip patrauklų bruožą. Velso princesė Diana, vadinama droviąja Di, būtent dėl drovaus elgesio ir manierų užkariavo milijonų gerbėjų širdis.

Ir žmonai ramiau su droviu sutuoktiniu, jis vakarus ramiai leis namie ką nors meistraudamas arba žiūrėdama televizorių. O besidrovinti domėtis tavo asmeniniu gyvenimu draugė bus daug patikimesnė nei akiplėša smalsioji.

Drovieji cinikai nemoka bendrauti, tačiau to nepripažįsta. Jie jaučiasi vieniši, bet mano, kad yra pranašesni ir geresni už kitus. Su kitais žmonėmis jie elgiasi šiurkščiai ir atšiauriai.

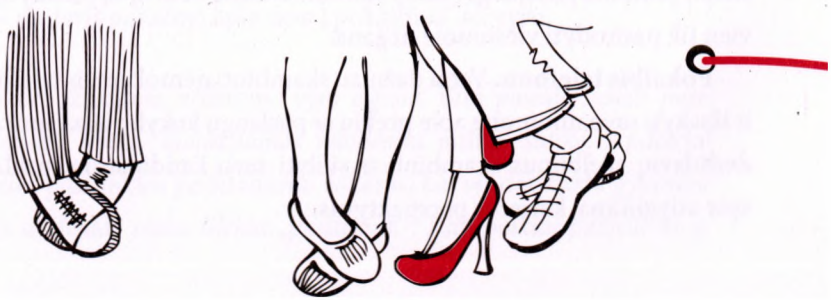
Amerikiečiai Bernardas Carducci ir Philipas Zimbardo, du dešimtmečius tyrinėję drovuolius, išskyrė vieną ypatingą grupę – droviuosius cinikus. Tai žmonės, nemokantys bendrauti, tačiau nepripažįstantys to. Jie jaučiasi vieniši, bet, matydami aplinkui save daug kvailysčių ir nemokšiškumo, mano esantys pranašesni ir geresni už kitus. Su kitais žmonėmis jie elgiasi šiurkščiai ir atšiauriai. Mokslininkai rado net drovumo geną ir nustatė, kad vaikas, turintis tam tikrų pokyčių savo genuose, pasidaro itin drovus maždaug tuomet, kai sulaukia mokyklinio amžiaus. Nereikia net genų tyrinėti, užtenka pažvelgti į atžalos mamą: jeigu mama perdėm kukli, tai ir vaikas užaugs drovus. Tačiau drąsios, nesibijančios rizikuoti motinos ir savo kuklųjį vaikelį išjudina iš drovumo sąstingio.

Droviai moteriai išdrąsėti trukdo ir kritiškų tėvų auklėjimo pasekmės, jie gal net patys to nenorėdami įpratino ją slapukauti. Kam iš mūsų vaikystėje neteko girdėti pasipiktinusių tėvų ar senelių šūksnių: „Ir ką apie tave žmonės pagalvos!“ Jei ši frazė būdavo kartojama itin dažnai, ji įsisiaudė į sąmonę, ji nuolat įjungia „pavojaus signalą“, verčiantį galvoti, kaip aplinkiniai įvertins poelgį. Ilgainiui toks elgesys tampa įpročiu, o svetimos mintys pasidaro pačios svarbiausios. Bet ar tikrai nėra svarbesnių dalykų?

Mokslininkai drovumą dar vadina socialine fobija, tai yra labai stipria ir sunkiai valdoma socialine baime.

Mokslininkai drovumą dar vadina socialine fobija, tai yra labai stipria ir sunkiai valdoma socialine baime. Išgyvenus baimę ar pažeminimą, smegenys susieja patirtą traumą su konkrečia vieta, laiku ar kitomis aplinkybėmis. Joms pasikartojus, žmogus jau gali pradėti nervintis ir nerimauti. Tačiau kartais smegenys persistengia kurdamos tokias sąsajas. Tada nerimas ir baimė plečiasi kaip vėžys, užvaldo žmogų vien pagalvojus, kad reikės kalbėtis su kuo nors svetimu. Tokiu atveju normali reakcija – vengti, o vėliau ir bijoti bet kokio dėmesio savo asmeniui. O baigtis tikrai verta išgąsčio – iki minimumo sumažėja žmonių, su kuriais bendraujama, ir pamažu nuo visų atsiskiriama.

Drovūs žmonės bendraudami „apšyla“ labai iš lėto. Jiems reikia daugiau laiko, kad prisitaikytų prie naujos aplinkos ar stresinės situacijos. Net ir į kasdienius pokalbius įsitraukia sunkiau. Kol jie susiruošia kur



nors nueiti, su kuo nors susitikti, šaukštai jau būna po pietų. Be to, drovieji linkę nuolat papildyti ir taip jau nemažą savo baimių kolekciją. Bijo prisipažinti, kad nėra skaitę aptariamos knygos ar girdėję visuotinį susidomėjimą sukėlusios naujienos. Bijo prisipažinti, kad neišmano apie biofiziką ar nanotechnologijas, kuriomis domisi jo pašnekovas. Drovus žmogus nedrįsta atsisakyti ko nors prašomas, nors žino, kad nespės sutvarkyti savų reikalų. Arba gali graužtis dėl nesėkmių, nuo kurių niekas nėra apsaugotas. Ir pasiteisinimai dažnai išduoda, kad kaltas drovumas.

Daugiau nei kas dešimtas drovus žmogus, kad būtų drąsiau, griebiasi alkoholio. Galbūt tai laikinai ir pašalina barjerus, bet nesuteikia socialinių įgūdžių ir žinių, kaip bendrauti su aplinkiniais. Maža to – gėrimas trukdo protinei veiklai. Drovieji alkoholikai teigia, kad jiems nepatinka gerti, bet jie svaiginasi, kad geriau sektųsi, kad nejaustų įtampos ir labiau pasitikėtų savimi. Jie mano, jog kiti gerbia juos už aktyvumą, veiklumą, o ne už tai, kokie jie yra iš tikrųjų.

Drovų žmogų reikia aktyviau stumtelti tikslo link, o ir jis pats turėtų pasistengti greičiau susirasti į save panašių. Psichologai norintiems keistis siūlo pradėti nuo pokalbių, kurie gali padėti įgyti bendravimo patirties.

POKALBIAI GALI PADĖTI ATSIKRATYTI DROVUMO

Pokalbis su nepažįstamaisiais. Pamėgink įsitraukti į pokalbį stovėdama eilėje ar važiuodama visuomeniniu transportu. Klausytis pašnekovo reikia itin atidžiai, pritariant jam veido mimika, gestais ir žodžiais „taip“, „žinoma“, „nejaugi“, „kaip įdomu“. Būtina bent šį tą pasakyti, nes vien tik pasirodyti viešumoje negana.

Pokalbis telefonu. Verta dažniau skambinti nemokamais telefonais ir išsakyti savo nuomonę apie prekių ar paslaugų kokybę arba susiradus darbdavių skelbimus skambinti ir siūlyti savo kandidatūrą, paklausti apie atlyginimą, karjeros perspektyvas.

Tariamas dialogas. Susidaryk sąrašą žmonių, su kuriais bendraujant jauti didžiausią įtampą. Tada pasistatyk dvi kėdes, ant vienos įsitaisyk pati, o ant kitos „pasodink" tą, kurį įrašei pirmą. Tariamam pašnekovui reikia išsakyti viską, apie ką nedrąsu prabilti jo akivaizdoje. Taip pabendrauti reikia su visais, įrašytais į sąrašą.

Drovus žmogus turi suvokti ir priimti savo išskirtinumą, nelyginti savęs su kitais. Reikia prisiminti, kad kiekvienas žmogus – individualybė, įdomi tuo, kad yra nepanaši į kitus. Todėl pasistenk nebūti viena iš tų milijonų drovuolių, kurie praleido progą susidraugauti, pasiūlyti savo kandidatūrą į geresnę darbo vietą, neišdrįso prisipažinti, kad domisi, įsimylėjo, nesiėmė iniciatyvos, nors nuoširdžiai to geidė, nes labiau bijojo, kad nesupras, atstums. Nežlugdyk savo svajonių.

Kad ir kokiu būdu mėgintum įveikti savo ar kito žmogaus drovumą – visada būk nuoširdi. Apsimetinėdama nieko nelaimėsi, o ir visą laiką vaidinti ne taip paprasta. Jei kam nors būsi reikalinga, tai tik tokia, kokia esi iš tikrųjų.

Iki pilnos laimės trūksta tik draugės

Moterį, galinčią pasigirti, kad turi geriausią draugę, galima pavadinti laiminga. Pasisekė ir jos vyrui. Kodėl? Todėl, kad jam nereikia klausytis jos kalbų, guosti ir nevykusiai patarinėti. Anekdotinė situacija – moteris pasakoja apie savo „pokalbius" su vyru.

Nebepakęsdama nederamo vyro elgesio, Rita pasiūlė susėsti pasikalbėti. Vyras, spaudžiamas nuodėmių naštos, sutiko. Apdairiai buvo pasirinktas penktadienio vakaras, kai vis dar kartu gyvenantis studentas sūnus išlekia „pasitūsinti". Rita puikiai pažįsta savą-

jį „sakramentą" – jųdviejų santuoka matuoja jau trečią dešimtmetį. Deja, per tuos dešimtmečius jiems nė karto taip ir nepavyko normaliai pasikalbėti.

Nepavyko ir šį kartą. Pokalbis tęsėsi visą vakarą. Kalbėtojas buvo vienas. Tiesa, pradžioje žmonos teiginiai „turime rimtų problemų" ir „mums reikia pasikalbėti" sulaukė vyriško paskatinimo: „Kalbėk." Ir ji visą vakarą kalbėjo, o jis visą vakarą jos klausėsi. Deja, viskas liko po senovei.

Ir gal šį kartą tikrai būtų baigęsi skyrybomis, jei ne sena Ritos draugė Virginija, su kuria bendravo dar nuo mokyklos laikų. Kelis vakarus praleidusi su ja, išgėrusi ne vieną puodelį raminamosios mėtų arbatos ir prišnirpštusi ne vieną nosinę, Rita nusiramino.

Draugė – vienintelis žmogus, sukurtas pokalbiams. Su ja gali plepėti kad ir visą parą. Ir dar ilgiau. Apie viską: vyrus, drabužius, knygas, politiką, dietas, daržus, dailę ir t. t. Iš draugės visada sulauksi tik palaikymo ir supratimo. O juk būtent to ir tikiesi. Ir visada atsilygini tuo pačiu. Nors niekada tuo nepiktnaudžiauji, žinai, kad prireikus ji atlėks tavęs gelbėti nors ir vidurnaktį. Net su savo artimaisiais nesi tokia atvira kaip su ja. Atleidžiate viena kitai menkas klaideles. Dažniausiai jai vienintelei ir leidi klysti, dėl to nepyksti (bent jau neilgai). O visus nesutarimus gan greitai išsiaiškinate. Skirtingai nei su vyru, su drauge kalbamasi ta pačia – moterų – kalba. Tik jau nesiginčyk, kad nėra vyriškos ir moteriškos kalbos. Tai kodėl su vyrais dažniausiai nesusikalbame? Pavyzdžiui, žmonai, kuri skundžiasi, kad darbas nebepakenčiamas ir daugiau nebetversianti, vyras dalykiškai patars darbą keisti, kad ir kitą dieną. Moteris, žinoma, pasijus nesuprasta, nes norėjo tik pasiguosti (pasigirti), kaip sunkiai ji dirba, kiek įdeda pastangų, ir išgirsti: „Kaip aš tave užjaučiu" arba „Vargšele tu mano, kaip man tavęs gaila." Ir daugiau nieko. Tai visai nesusiję su sprendimu keisti darbą.

Iš tiesų draugauti reikia mokėti. Svarbu žinoti, ką artimam žmogui sakyti galima, o kada geriau patylėti, atsiriboti, nesikišti. Ir tikrai nebūtina prieš savo bičiulę apnuoginti sielos vien todėl, kad ji norėtų su tavim draugauti. Jei yra temų, kurių aptarti nesinori, nesijausk dėl to kalta. Tikra draugė turėtų suprasti.

Žvilgtelėkime į kelias pokalbių su drauge temas, dėl kurių dažniausiai abejojama ir prašoma psichologų patarimo.

POKALBIAI SU GERIAUSIA DRAUGE

Ar papasakoti, kad matei jos vyrą su kita moterimi? Atsitiktinai pastebėjai juos apsikabinusius ar aistringai besibučiuojančius atokioje kavinėje netoli tavo darbovietės. Buvai tiesiog šokiruota, nes manei jį esant nepalyginti geresnį už taviškį, netikėjai, kad gali būti neištikimas. Kaip pasielgti – viską papasakoti draugei ar nutylėti?

Psichologas patartų pasakyti draugei tiesą. Jeigu esi tikra, kad jos sutuoktinis susitikinėja su kita, neslėpk. Tačiau kalbėk tik apie tai, ką matei. Niekaip to įvykio nekomentuok ir nepateik nei savų išvadų („Manau, jie susitiko nebe pirmą kartą“ arba „Jie tikrai meilužiai“), nei patarimų („Turėtum jam to neatleisti, skirkis“). Kaip elgtis, apsispręsti turi pati draugė. Dar teks atsispirti pagundai sekti tolesnius įvykius: ar pasakė savo vyrui, ar barėsi, ar jau skiriasi. Jei norės, draugė pati papasakos.

Ar atskleisti savo šeimos paslaptį? Tėvas geria, pasidarė agresyvus. Motina to neatlaikiusi bandė žudytis. Dabar ji psichiatrijos ligoninėje.

Psichologas patartų apie tai su drauge pasikalbėti. Tačiau neprivalai atskleisti jai savo šeimos paslapčių. Žinoma, vertingiausia būtų įvardyti, ko iš tiesų bijai. Nenori, kad kas nors tavęs gailėtųsi, užjaustų, pasmerktų? O gal bijai, kad draugė pasibjaurės tavo šeima, nenorės turėti su tavim jokių reikalų? Tikrai nėra prasmės gėdytis savo tėvo poelgių ar mamos ligos, nes nesi už jų poelgius, būsenas atsakinga. O pokalbis su

drauge gali išeiti į gera. Gal tau ir tereikia atvirai išsikalbėti ir sudėlioti įvykius į lentynėles.

Ar atskleisti draugei savo uždarbio dydį? Su drauge kalbiesi apie viską, net apie buitinius dalykus. Pasakoji, už kiek nusipirkai šaldytuvą, įsistatei naujus langus ar suremontavai butą. Kartais abi padejuojate dėl pinigų stygiaus, kad negalite sau leisti nusipirkti naujo drabužio ar papuošalo. Tačiau niekada dar tiesiai šviesiai viena kitai neprisipažinote, kokią algą gaunate ar kiek turite santaupų. Bet taip knieti apie tai sužinoti.

Psichologas patartų, kad nėra prasmės atversti visų kortų. Viena – padejuoti dėl pinigų trūkumo, kita – kalbėti apie tai, kiek uždirbi. Draugystės tokia informacija tikrai nesustiprins. Net gali pakenkti, nes imsite tarpusavyje varžytis, pavydėti, apkalbinėti („Virginija tiek daug uždirba, o prašė, kad atiduočiau savo nenešiojamą kailinį puspaltį", „Vis verkia, kad neturi pinigų, o kasmet važiuoja į tolimas keliones.").

Draugė tave labai įskaudino. Tiesiog trūko kantrybė, kad draugė vis kandžiai pakritikuoja tavo aprangą, išvaizdą, vyrui girdint pasakė, kad juo per mažai rūpiniesi. O pati iki šiol neatidavė kelių pasiskolintų daiktų. Pradžioj toks elgesys nemaloniai stebino. Jau nesikalbate kelias savaites. Siunti, tačiau bijai atvirai apie tai pasikalbėti.

Psichologas patartų, nepaisant nieko, būtinai apie tai pasikalbėti. Kitaip draugė gali taip niekada ir nesužinoti, ko pyksti, kas tau iš tikrųjų svarbu, ko tikiesi iš draugystės. Suteik jai galimybę ištaisyti padėtį ir atsiprašyti. Pabandyk pasakyti, kaip jautiesi, ir paskatink ją pasidalyti lūkesčiais. Tada gali atsiskleisti, kad ir jos ketinimai buvo geri. Galbūt pastebėdama, kad nesirūpini savo vyru, draugė norėjo pasakyti, jog per daug dėmesio skiri darbui, o tai gali pakenkti judviejų santuokai.

Ar vyras gali būti „geriausia draugė“

Kiek nesusipratimų, konfliktų, barnių ar net skyrybų įvyksta dėl to, kad moterys ir vyrai skirtingai supranta draugystę ir intymumą. Vyrai draugauja šonas prie šono – kartu ką nors veikdami ar tik konsultuodami vienas kitą (net per atstumą), moterys – akis į akį – susitikusios ir stebėdamos bendraujančio žmogaus reakciją.

Stipriajai lyčiai draugystė – kartu žiūrėti sporto varžybas stadione ar prie televizoriaus, žvejoti, medžioti, krapštytis prie automobilio variklio. Ir kalba jie daugiausia tik apie tai, kas vyksta dabar: „Sliekų dar turim?“, „Atrodo, pritrūksim detalių“, – tokie ir panašūs konkretūs, trumpi klausimai ar pastabos. Tačiau retai kada išgirsi vyrus kalbantis apie asmeninį gyvenimą, karjerą, sveikatą. Vyras gali savo draugui užsiminti apie kokį patirtą intymų nuotykį ar prasitarti turįs meilužę, bet apie šeimos rūpesčius, pavyzdžiui, kad žmona per daug įniko į alkoholį, tikrai nė už ką neprabils. Taigi, psichologų nuomone, vyrų draugystė nėra tokia artima kaip moterų. Stipriosios lyties atstovai patiria ir išreiškia artimumą konkrečiai padėdami vienas kitam: patardami investavimo klausimais arba skolindami reikiamų įrankių. Vyrų didelio, net broliško bičiuliavimosi išraiška kitokia – užmaskuota ir visiškai nepriimtina moteriai. Tikras draugas gali ir pasišaipyti, patraukti per dantį ar patapšnoti per petį.

Vyrų draugystė nėra tokia artima kaip moterų. Stipriosios lyties atstovai patiria ir išreiškia artimumą konkrečiai padėdami vienas kitam.

Moteriai draugė reikalinga kaip klausytoja. Todėl dažniausiai moterys laiką su draugėmis leidžia šnekučiuodamosi apie save, savo išgyve-

Moteriai draugė reikalinga kaip klausytoja. Todėl jos retai kada kartu užsiima konkrečia veikla – jos kalbasi.

nimus ir bendravimą su kitais. Jos retai kada kartu užsiima konkrečia veikla – jos kalbasi. Moterys greičiau suartėja, kai priklauso tai pačiai kompanijai, socialiniam sluoksniui, sporto klubui ar netgi serga ta pačia liga. Remdamosi tam tikrais kriterijais, jos gali viena kitą palaikyti ar konkuruoti tarpusavyje („Mudvi esame geros katalikės“, „Mane mūsų kirpėjas apkirpo blogiau nei tave. Kaip manai, ar ne laikas pasiieškoti kito meistro?“ ir pan.). Labai artimų draugių elgesys šiek tiek dvelkia erotiškumu: susitikusios jos bučiuojasi, apsikabina, uosto viena kitos kvepalus, čiupinėja drabužius. Ir nieko nestebina, jei draugės viena kitai gimtadienio proga dovanoja apatinio trikotažo komplektėlį ar nėriniuotus naktinius marškinius. Ir net įsivaizduoti sunku panašų stipriosios lyties draugų elgesį.

Ar gali vyras ir moteris būti geri draugai, bet ne meilužiai? Tradiciškai visuomenė pripažįsta ir mano galimus tik romantiškus santykius – tokį vyro ir moters bendravimą, iš kurio gimsta vaikai, – o draugystė tarp lyčių ignoruojama ir subanalinama. Iš tikrųjų reta moteris mokėtų bendrauti su kitos lyties draugu. Net filmuose ar romanuose vyro ir moters draugystė būtinai baigiasi laiminga ar nelaiminga meile.

Tačiau moterų ir vyrų draugystė įmanoma, platoniškas, draugiškas ryšys be meilės ar geismo tikrai egzistuoja. Tik atskirti romantiškus, dvelkiančius seksualumu jausmus nuo draugiškų gali būti sunku.

Patys vyrai priešingų lyčių draugystę, kaip kokybiškesnę, vertina itin teigiamai. Psichologiniuose tyrimuose dalyvavusių vyrų nuomone, ji teikia didesnį malonumą. Vyrai draugystę su moterimis vertina dėl jų sugebėjimo išklausyti, atjausti, dėl abipusio rūpesčio, pokalbių ir galimybės pajusti tikrąjį žmogaus ryšį su žmogumi. To jie niekada negaus bendraudami su savo bičiuliais.

Nors vieni kitus traukiam ir dominam, moterys pirmenybę teikia draugystei su kita moterimi. O ir savo vyrų drauges reta kuri pakenčia. Niekada neteko girdėti moters giriantis, kad jos vyras turi draugę. Nes moteriai sunku atskirti intymumą ir erotiškumą nuo paprasto draugiškumo.

Vis dėlto ir moterys įžvelgia keletą draugystės su vyrais pranašumų. Su stipriąja lytimi jos gali krėsti pokštus ir juokais juos erzinti. Draugystė su vyrais yra lengvesnė, linksmesnė ir net romantiškesnė. Be to, moterims patinka, kad vyrai nėra tokie smulkmeniški. Tačiau labiausiai tokioje draugystėje moterys vertina galimybę sužinoti, ką ir kaip mąsto vyrai. Tik vedlio vyro vedama ji gali prasibrauti į neištirtas ir savo kitoniškumu bauginančias vyrų mąstymo džiungles.

Draugystė su vyrais yra lengvesnė, linksmesnė ir net romantiškesnė. Be to, moterys vertina galimybę sužinoti, ką ir kaip mąsto vyrai.

Norėtųsi paneigti vieną ilgai gyvuojantį mitą, esą moterys yra tolerantiškesnės ir geresnės draugės nei vyrai. Amerikietė psichologė Joyse F. Benenson pastebėjo, kad vyrai savo draugus vertina daug pozityviau nei moterys savo drauges. Pasirodo, moterys ne tik dažniau linkusios keisti drauges, bet ir mažiau jomis pasitiki. Viena iš galimų tokio nedraugiškumo priežasčių – moterų jautrumas ir polinkis labiau imti į širdį neigiamus dalykus. Be to, moterys apskaičiuoja, ko iš draugystės tikėtis – ar ilgalaikių, ar trumpalaikių santykių, ir tik tada nusprendžia, ar verta ir kiek verta į ją investuoti.

Žinoma ne viena moters ir vyro draugystės istorija, kai bičiuliai dirbo kartu, visą energiją nukreipdami bendram tikslui pasiekti, ir nemažai nuveikė: tapo lygiaverčiai knygų, atradimų ar meno kūrinių bendraautoriai. Tai pavyksta tik tiems, kurie sugeba savo seksualinę energiją „įdarbinti" siekti tikslo, o ne abi puses traukiančiai simpatijai didinti.

KOKIŲ DRAUGIŲ VYRAI NEMĖGSTA

- **Auklėjančių.** Vyrui nepatinka moteris, vertinanti jį tik už gebėjimą atspėti jos lūkesčius, patenkinti norus, o ne už tai, ką jis savo pastangomis jau yra pasiekęs. Pavyzdžiui, vyras, kurį mamytė visą gyvenimą lepino jam tarnaudama, nesupras, kodėl iš nežinia kur šalia jo atsiradusi moteris gali jam priekaištauti, šaipytis iš jo elgesio, manierų. O jei moteris nutars, kad turi galių pamokslaudama vyrą pakeisti į gera, draugystei galas.
- **Perfekcionisčių, ponių tobulybių.** Vyrui atrodo, kad gausybei tokios moters nurodymų įgyvendinti neužteks viso gyvenimo. Amžini priekaištai, nepasitenkinimas ar demonstruojamas liūdesys dėl to, kad šiek tiek pavėlavo paskambinti, pakvietė ne į patį geriausią restoraną, draugystės nepuošia. Jei vyras nė minutės negali leisti sau būti netobulas, anksčiau ar vėliau draugystė žlugs. O buvę draugai gali atsidurti skirtingose barikadų pusėse.
- **Skrajojančių padebesyje svajotojų.** Su tokia svajotoja sunku planuoti ką nors konkretaus. Pavyzdžiui, kai vietoj numatyto susitikimo prie puodelio arbatos moteris užsidega eiti į teatrą arba, pagauta geros nuotaikos, tempiasi pavakaroti pas mažai pažįstamus bičiulius, nepaisydama nei draugo norų, nei nuotaikos, vyras suklūsta – tai signalas, kad jų santykiai nestabilūs, kad moteriai trūksta atsakomybės. Per didelis nuotaikų, norų, įgeidžių svyravimas vyrą išmuša iš vėžių, o augantis nepasitikėjimas vis labiau silpnina bendravimo saitus.

- **Nuolat kalbančių apie ankstesnius nenusisekusius santykius.** Dėl ko nors guostis galima tik draugei, vyrai tam netinka. Klausydamas apie draugės sutiktus netikusius vyrus, visuomet pagalvos, kelintas jis šiame netikėlių sąraše. Seniai praėjo laikai, kai moterys ne savo valia patekdavo vyro nuosavybėn. Todėl vyras niekada nesupras moters, aimanuojančios dėl „vyrų kiaulių". Toks moters atviravimas jam bus panašus į reketą – „pažadėk, kad tu niekada taip nesielgsi!"
- **Per daug savimi pasitikinčių.** Kalbame ne apie savivertę, kurios daugumai moterų trūksta, dėl to jos prieš vyrus jaučiasi lyg prastesnės ir visada nuolankiai pritardamos linkčioja. Tačiau pasitaiko moterų, kurios ne tik jaučiasi pranašesnės už vyrą, bet mėgsta tai aiškiai parodyti jam žodžiais ar veiksmais. Tai vyrą gąsdina. Jam sunku jaustis tvirtam, kai moters pasitikėjimas liejasi per kraštus. Su tokia moterimi jis jaučiasi neįvertintas, o tai nesuteikia jokių vilčių tolesniam santykių plėtojimui.
- **Moterų su tiksinčiu biologiniu laikrodžiu.** Draugaudamas su moterimi, kurios galimybių pastoti laikas artėja prie pabaigos, vyras nuolat galvos apie jos slaptą kėsinimąsi į jo genus, užmačias padaryti jį būsimo vaiko tėčiu. Jis bijos pražiopsoti akimirką, kai bus peržengtos draugystės ribos. Nesvajojančiam tapti tėveliu toks ryšys bus gana sudėtingas, kels daug įtarimų.

Brandžios draugystės skonis

Žmogų galima vadinti brandžia asmenybe, kai sukaupia nemažai žinių ir gyvenimiškos patirties. Bet yra ir kitų brandos požymių – reikia sugebėti nesavanaudiškai atspindėti aplinką ir žmonių jausmus,

mintis. Prisimink, kaip vaikystėje ar jaunystėje atrodydavo, kad tavasis „aš" aprėpia visą pasaulį ir yra visų įvykių centre. Sau ir dėl savęs gyvenai, tavo norai buvo įstatymai, o kontroliuoti aplinkinius labiausiai padėdavo verksmas. Tada tikrovė buvo tokia, kokią ją įsivaizdavai. Subrendus ateina supratimas, jog egzistuoja ir kitų žmonių norai ir jausmai, elgesio ir bendravimo taisyklės ir normos. Supranti, kad ir kiti nori būti ir yra svarbūs, kad tikrovėje gausu sprendimų ir požiūrių, gyvenimas suvokiamas skirtingai, o problemos sprendžiamos įvairiai. Daug mažiau ar net visai neberūpi, ką pagalvos ar pasakys kiti, svarbiau – žinoti, kokia esi iš tikrųjų. Tai nereiškia, kad visai nepaisoma kitų nuomonės, bet vis mažiau norisi, kad kiti savo pritarimu ar nepritarimu reguliuotų tavo elgesį. Todėl ir draugams, draugystei dabar teiki kitokią prasmę nei anksčiau. Draugai – ne tik tie, kurių nuomonei pritari, su kuriais kartu koneveiki nevykusią valdžią, kylančias kainas ar nepalankų likimą, bet ir tie, kuriems gali išsipasakoti, garsiai apmąstyti tiek savo nesėkmes, tiek laimėjimus, kurie padeda suprasti, kokias kliūtis gali įveikti viena, o kada tau reikia pagalbos.

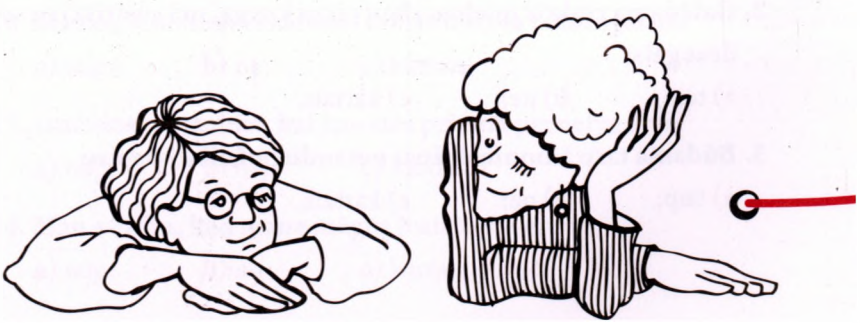
Iš fizikos žinome, kad priešybės traukia viena kitą. Tačiau mūsų gyvenime dažnai būna atvirkščiai – draugauti galime tik su panašiais į save (amžiumi, pomėgiais, išsilavinimu, vertybėmis). Kuo tų panašumų daugiau, tuo draugystė tvirtesnė. Tačiau tik nedaugelis galėtų pasigirti sena, laiko patikrinta draugyste – nuo darželio laikų, nuo pirmos klasės ar net studijų. Draugystė nėra amžina. Net jei jūsų neišskyrė dideli atstumai, draugei šiandien labiau rūpi klystkeliais einantis sūnus ar sunkiai serganti motina. Ji nebeturi laiko mieliems pasiplepėjimams ar bendriems prisiminimams. Kartais pajunti, kad lyg ir išnaudoja tave, nenorom įsipareigoji padėti tvarkyti jos pašlijusius santykius su artimaisiais,

Iš fizikos žinome, kad priešybės traukia viena kitą. Tačiau mūsų gyvenime dažnai būna atvirkščiai – draugauti galime tik su panašiais į save (amžiumi, pomėgiais, išsilavinimu, vertybėmis).

įveikti finansinius nepriteklius. Tada tenka laikinai, o gal ir amžiams išleisti draugę į atsargą, suteikus buvusios garbės vardą, jos telefono numeris ir gimtadienio data lieka senoje užrašų knygelėje, o ne tavo atmintyje. Galbūt kada nors, kai vėl kartu atsistosite ant to paties lygio laiptelio, kai sutaps interesai, padaugės tolerancijos ir atsakomybės, draugystę bus galima atgaivinti.

KAS PADEDA STIPRINTI DRAUGYSTĘ

- **Pokalbis už pokalbį.** Kuo daugiau mums žmogus papasakoja apie save, tuo labiau ir pačios esame linkusios atsiskleisti. Niekas greičiau neišprovokuos mažakalbio klausytojo išsipasakoti nei atviras pasakojimas apie savo darbą, mokslus, šeimą, pomėgius, laisvalaikio užsiėmimus.
- **Demonstruojamas atvirumas.** Turime du bendravimo instrumentus – žodžius ir kūno kalbą. Pašnekovui kartais svarbiau ne tai, ką jis girdi, o tai, ką mato. Nes kūnas meluoja retai. Todėl svarbu visu kūnu rodyti teigiamą nusiteikimą bendrauti ir atvirauti: kalbant žiūrėti į akis, linktelėjimais parodyti susidomėjimą, pokalbio metu nekryžiuoti rankų ant krūtinės (tai bylotų apie atsiribojimą), neveidmainiauti, nenatūraliu balso tonu liejant saldžias pagyras.
- **Akivaizdus domėjimasis kitu.** Tik atidžiai klausydami pašnekovo parodysime, kad tas žmogus mums svarbus, svarbūs jo interesai, po-



mėgiai, patirtis. Tad dera ne tik įdėmiai klausytis, bet ir perklausti ar patikslinti išgirstą informaciją.

- **Abipusės pastangos.** Draugystė kuriama ir stiprinama tik abipusėmis pastangomis. Tik būdamas atviras gali atvirumo tikėtis iš pašnekovo.
- **Bendrumų ieškojimas.** Bendravimas – tai tarsi dalinimasis tuo, kas bendra. Todėl santykiams užmegzti ieškom panašių į save. Žmonės, turintys tokių pat svajonių, pomėgių, interesų, panašią istoriją, susidraugauja daug greičiau ir tvirčiau.

Testas

AR TU DRAUGIŠKA

Vienos turime daug draugų ir tuo didžiuojamės, o kitoms reikia įdėti nemažai pastangų, kad užmegztų naują pažintį. Šis testas padės įvertinti, kokių priemonių imtis: tiesiog džiaugtis bičiulių draugija ar gerinti savo bendravimo įgūdžius.

Įvertink teiginius atsakymais „taip", „ne" arba „kartais".

1. Aš dažnai išeinu kur nors pasilinksminti:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

2. Galėdama rinktis mieliau skaityčiau knygą, nei susitikčiau su draugais:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

3. Būdama tarp žmonių dažnai nerandu pokalbio temos:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

4. Paprastai moku atsipalaiduoti ir puikiai leidžiu laiką vakarėliuose:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

5. Spręsdama darbo reikalus geriau bendrauju raštu nei telefonu:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

6. Dažniausiai man patinka leisti laiką vienai:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

7. Būdama kitų žmonių draugijoje visuomet pasitikiu savimi ir esu atsipalaidavusi:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

8. Manau, kad mažiau bendrauju ir esu uždaresnė nei daugelis žmonių:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

9. Aš lengvai susirandu draugų:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

10. Mėgstu krėsti pokštus ir pasakoti draugams istorijas:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

11. Man patinka kalbėtis ir žaisti su mažais vaikais:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

12. Manau, kad negyvenamoje saloje būčiau laimingesnė:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

13. Jaučiuosi nejaukiai, kai žmonės prieina pernelyg arti:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

14. Man svarbu, kad mane mėgtų įvairūs žmonės:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

15. Mieliau praleisčiau vakarą bendraudama su gera drauge nei su dideliu draugų būriu:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

16. Mėgstu būti įvykių sūkuryje:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

17. Man patinka skaityti knygas ir žiūrėti televizorių:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

18. Kai tik įmanoma, stengiuosi vengti žmonių:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

19. Man labiau patinka leisti laiką draugijoje nei vienai:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

20. Mieliau draugauju tik su keliais išrinktaisiais:

a) taip; **b)** ne; **c)** kartais.

Suskaičiuok balus pagal šią lentelę.

	a	b	c
1	1	0	0,5
2	0	1	0,5
3	0	1	0,5
4	1	0	0,5
5	0	1	0,5
6	0	1	0,5
7	1	0	0,5
8	0	1	0,5
9	1	0	0,5
10	1	0	0,5

	a	b	c
11	1	0	0,5
12	0	1	0,5
13	0	1	0,5
14	1	0	0,5
15	0	1	0,5
16	1	0	0,5
17	0	1	0,5
18	0	1	0,5
19	1	0	0,5
20	0	1	0,5
Iš viso			

Psichologo komentaras

11–20. Draugė. Esi draugiška, mėgsti bendrauti. Turi daug draugų, tau patinka leisti laiką su jais, lankytis bendruose susiėjimuose, susirinkimuose ir pan. Esi linkusi ieškoti kitų žmonių draugijos. Gerai jautiesi ir pasitiki savimi, lengvai susidraugauji ir su nepažįstamais. Kai aplinkui yra daug įdomių žmonių, į save per daug nesigilini.

Iki 10. Vienišė. Mieliau leidi laiką viena nei su draugais. Turi tik vieną ar keletą artimų bičiulių. Pernelyg giliniesi į save ir labai rūpiniesi, kaip tave vertina kiti. Todėl jiems kartais gali atrodyti nedraugiška ir pasipūtusi. Greičiausiai dėl to kalta skaudi patirtis ar prisiminimai apie žeminantį bendravimą – bijodama, kad tai nepasikartotų, vengi vienadienių ir netikrų draugų. Manai, kad bendrauti neverta, nes žmonės neprotingi, stačiokai, savanaudžiai, tuščiai leidžia laiką ir panašiai. Dėl to dar labiau varžaisi, baimės stiprėja.

Turėtum atidžiau pergalvoti savo patirtį, atmesti tai, kas buvo nemalonu, ir pasilikti tai, kas teikė džiaugsmo. Vertėtų užsiimti visuomenine veikla, tada nori nenori tektų megzti naujas pažintis. Atnaujink senas pažintis ir mėgaukis bendravimu su senais bičiuliais.

Šeimos draugai – tavo šeimos veidrodis

Vyrui draugas, o moteriai draugė reikalingi tam, kad save pamatytų iš šalies. Suprasti ir pamatyti savo šeimą iš šalies – ar viskas joje gerai, ar reikėtų ką nors patobulinti – galime tik lygindami ją su kita šei-

ma. Dėl to draugaujame šeimomis. Svečiuodamiesi pas savo bičiulius nesąmoningai lyginame savo vyrą su tos šeimos galva, savo vaikus, jų pasiekimus – su kitos šeimos atžalomis ir jų pasiekimais. Lygindamos su savimi stebime, kaip šeimininkė serviruoja stalą, kuo ir kaip vaišina svečius, kaip elgiasi su vyru ir vaikais. Jei draugų šeimynėlė pasigirs lankanti šokių studiją, tai greičiausiai ir jus paskatins įgyvendinti panašią svajonę. Jei pasakys, kad suremontavo koridorių, gal ir jūs įsigeisite ką nors namuose pakeisti.

Šeimų bendravimas – tai savotiška konkurencija. Pavydas tarp šeimų ne tik įmanomas, bet ir būtinas. Ir nesvarbu, ko pavydime, svarbiausia – kaip. Blogiausia pavydėti „juodai". Paprastai draugauja šeimos, turinčios kokių nors bendrų interesų, priklausančios tam pačiam socialiniam sluoksniui ir gaunančios panašias pajamas. Tačiau laikui bėgant situacija gali kisti. Sužinojus, kad draugai nusipirko naują, erdvesnį butą, kyla mintis: jų senasis butas buvo geras, kodėl jie sau leidžia taip prabangiai gyventi? Teisybę sakant, reikia paklausti savęs: gal ir jūs svajojate gyventi naujame name? O gal jums patinka gyventi sename, prieš šimtmetį statytame bute senamiestyje? Sveiką pavydą galima lengvai valdyti. Tačiau jis tampa nevaldomas, kai užsimanome daugiau, nei turi mūsų draugai, arba daugiau, nei mums reikia. Tada jaučiamės nelaimingi.

Šeimų draugystė beveik visuomet veikia teigiamai, ypač kai nutariame nekartoti to, kas anoje šeimoje nepatinka. Pavyzdžiui, pastebime, kad draugų šuo elgiasi pasibaisėtinai, jam leidžiama daugiau, nei galima leisti keturkojui. Tai tikrai padės apsispręsti neįsigyti šuns. Arba išsiskyrusio draugo konfliktas su savo vaiku gali akivaizdžiai parodyti, kaip nereiktų elgtis, jei atsidurtumėt panašioje situacijoje.

Bendraujant šeimomis svarbu paisyti ribų. Galima drauge leisti laisvalaikį, kartu švęsti šventes, diskutuoti ir panašiai. Tačiau draugystei kils grėsmė pradėjus bendrauti betarpiškai, neišlaikant atstumo. Nederėtų

įtraukti šeimos draugų į savo asmeninį gyvenimą: skolintis iš jų pinigų, prašyti suremontuoti butą ar stotyje pasitikti atvykusią uošvę.

Suprasti ir pamatyti savo šeimą iš šalies – ar viskas joje gerai, ar reikėtų ką nors patobulinti – galime tik lygindami ją su kita šeima.

Ribos ypač svarbios šeimai draugaujant su vienišiais. Svarbiausia, kad šeimoje atvirai pasikalbėtumėt apie vienišo draugo ar draugės santykius su priešingos lyties atstovu, kokie jo ar jos lūkesčiai, ar tai nesudrums ramybės jūsų namuose. Svarbu, kad bičiuliškas vienišos šeimos draugės bučinys vyrui į žandą netaptų papildoma porcija degaus mišinio į šeimos konflikto ugnį.

KAIP STIPRINTI BENDRAVIMĄ ŠEIMOMIS

- Reguliariai (bet ne kiekvieną savaitę) kviestis draugų šeimą į svečius.
- Iniciatyvą bendrauti turi rodyti abi šeimos.
- Draugauti šeimomis prasminga tik tada, kai yra bendrų interesų.
- Patartina kitai šeimai pavydėti tik jos laimėjimų – tai gali tapti puikiu stimulu tobulėti patiems.
- Keisti susitikimų vietą: namie, gamtoje, teatre ar kine.
- Nesinaudoti kitos šeimos paslaugumu savanaudiškais tikslais.
- Būtina sveikinti vieniems kitus švenčių proga.
- Vyrams nedera flirtuoti su svetimomis žmonomis, o moterims – koketuoti su svetimais vyrais.

Kaip atsikratyti nepageidaujamų draugų

Malonu turėti draugų ir artimųjų, su kuriais gali laisvalaikiu pabendrauti, susėsti prie taurės vyno ar sode pasičirškinti kepsnių. Smagu, kai tu kvieti ir tave kviečia, – tai tarsi draugiški kultūriniai mainai. Tačiau ne visi tuos mainus vienodai supranta. Draugiškiems, dažnai svečius priimantiems žmonėms neretai atsitinka taip, kad ilgainiui draugai ir artimieji pradeda piktnaudžiauti jų svetingumu ir net neatsiklausę per šventes suguža, suteikdami „garbę" juos pavaišinti. Tuomet niekas nepasidomi, kas tas vaišes ruoš ir paskui kuops sujauktus namus. Tokie patys į svečius kviesti neskuba, neišgirsta šeimininkės užuominos, kad ir jiems būtų malonu pabūti svečių kailyje.

Tokiais atvejais būtina prisiminti, kad savo namuose jūs patys nustatote taisykles. Galima juokais, o jei reikia, tai ir rimtai užsiminti ar pasvarstyti, kad kitą šventę švęsite, tarkim, pas seserį ar geriausią draugę. O artėjant šventei, nelaukdama, kol vėl užgrius svečių lavina, pirma paskambink pasitikslinti susitikimo laiką (ne vietą!). Tikri draugai supras užuominą ir džiaugsis priimdami savo namuose. O jei supyks ar įsižeis – verta suabejoti, ar jie tikri draugai. Jei santykiai pages, galėsi tik džiaugtis, kad taip paprastai pavyko atsikratyti bjaurių savanaudžių.

Pasitaiko, kad savo draugus primeta ir kiti šeimos nariai – suaugę vaikai ar vyras. Dažniausiai moterys vargsta su vyro draugais, be kurių šis, rodos, tiesiog negali gyventi. Yra tokių visuomenininkų, kurie, kad ir kur eitų, kad ir ką veiktų, susikviečia visą būrį bičiulių. Jie nuolat susirenka tavo namuose žiūrėti krepšinio, futbolo, lošti kortomis ar šiaip, jaukiai įsitaisę, išgerti alaus. Tuomet namai virsta viešbučiu. Gali bet kada ir bet kurioj savų namų erdvėj sutikti svečią. Kartais tokie svečiai

neatsiklausę rausiasi tavo šaldytuve, suprakaitavę prausiasi vonioje, ilgam užima vienintelį tualetą. Aišku, po tokių sueigų viską iškuopti tenka šeimininkei, o nuo organizatoriaus priekaištai atšoka lyg žirniai nuo sienos.

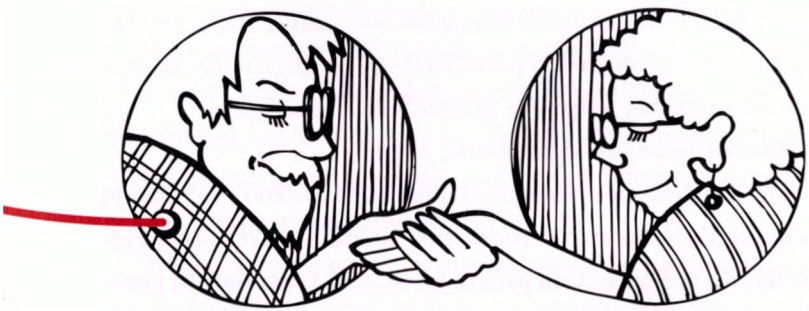
Kaip iškrapštyti neprašytus svečius ir išlaikyti draugiškus santykius? Pirmiausia reikėtų gerai pasiruošti deryboms su vyru. Ne konfliktui ar barniui, kurie greičiausiai dar labiau komplikuotų ir taip nelengvą padėtį, o gerai apgalvotoms deryboms – kad nebūtų nei priekaištaujama, nei pykstama, tik teikiami konkretūs pasiūlymai, alternatyvos ir svarstoma, kaip juos įgyvendinti. Svarbu pasirinkti teisingus argumentus, pavyzdžiui, kad kviesite draugus ir drauges paeiliui: po kiekvieno vyro draugų vakarėlio jūs susikviesite savo drauges ir iki vėlumos diskutuosite grynai moteriškomis temomis. Gali padėti. Jei ne, teks keisti požiūrį į savo namus, kaip asmeninę erdvę, arba... į vyrą.

Vyro draugai nuolat susirenka tavo namuose žiūrėti krepšinio, futbolo, lošti kortomis ar šiaip, jaukiai įsitaisę, išgerti alaus. Aišku, po tokių sueigų viską iškuopti tenka šeimininkei.

Vienatvė skatina ieškoti poros

Ne taip retai žmonėms gyvenimo saulėlydį tenka sutikti vienišiems. Sutuoktinio mirtis ar skyrybos, vaikams užaugus ištuštėję namai – ir gyvenimas ima atrodyti betikslis, monotoniškas. Tad nieko nuostabaus, kad ir vyresnio amžiaus vienišiai vis dažniau kreipiasi į pažinčių tarnybas ieškodami gyvenimo draugo. Moterys, beje, yra aktyvesnės, jos bičiulio ieško dažniau ir drąsiau. Vyrai daug atsargesni, jie tarsi bijo apsikvailinti ar būti pašiepti pažįstamų. Pažinčių tarnybų ar vienišų

širdžių klubų darbuotojai stebisi dėl tokio klientų elgesio. Sunku būna rasti tinkamų žodžių, kad juos paskatintų ir padrąsintų susirasti artimą žmogų, nors tada gyvenimas tikrai būtų kokybiškesnis, sveikesnis, prasmingesnis ir saugesnis. Juk gražu žiūrėti, kaip jaunatviškai elgiasi ir atrodo žilaplaukių poros. Jaunimas su pavydu žiūri į kikenančias tetules ir jas pagarbiai už parankės laikančius nebe pirmos jaunystės džentelmenus. Ne vieną tada į ateitį nuskraidina viltinga mintis, ne vienas savo mylimajam ar mylimajai ištaria: „Aš norėčiau senti kartu su tavim."



Vienas iš kliuvinių, trukdančių brandžiame amžiuje susirasti porą, – savęs nuvertinimas. Vyresni žmonės savo išvaizdą vertina gana kritiškai. Moterys dažnai atvirai liūdi dėl prarasto grožio. Vyras, apžiūrėjęs savo išretėjusią šukuoseną, greičiausiai tik numoja ranka, esą jam nesvarbu. Tačiau iš tiesų tokiame amžiuje visi nerimauja, kad atrodo prasčiau, turi mažiau už kitus jėgų ir sveikatos. O tai reiškia, kad tie „kiti" turi daugiau galimybių susirasti porą.

Vienas iš kliuvinių, trukdančių brandžiame amžiuje susirasti porą, – savęs nuvertinimas. Vyresni žmonės savo išvaizdą vertina gana kritiškai.

Amerikietė psichologė Sarah Hill įrodė, kad tiek vyrai, tiek moterys linkę pervertinti savo varžovus. Garbaus amžiaus vyrai, dalyvavę jos tyrime, buvo daug geresnės nuomonės apie ben-

draamžius nei apie save. Dar labiau jie klydo dėl to, kas patrauklu moterims, – tie, kuriuos vyrai laikė simpatiškais, moterims atrodė neverti dėmesio. Moterys, vertindamos kitų moterų patrauklumą, darė tą pačią klaidą.

Kodėl žmonės taip pervertina savo konkurentus? Pasirodo, tai evoliucijos grimasos. Nuolatinis nerimas, kad esi prastesnis už kitus, verčia žmogų pasitempti, atskleisti savo privalumus. Pasistengti ne tik patraukti partnerio dėmesį, bet ir jį išlaikyti.

Jau minėjome, kad vyrai rečiau atvirai ieško sau poros. Net tie, kurie pasiryžta tam žingsniui, dažnai apsigalvoja ir teigia tik pajuokavę. Moterys, priešingai – ieško gyvenimo partnerio aktyviau, ryžtingiau ir išradingiau. Tačiau ir vieni, ir kiti daro klaidų, tik skirtingų.

Moteris dažnai neperpranta, kada vyras ją mergina turėdamas rimtų ketinimų gyventi kartu, o kada tik dėl pramogos. Ir ta klaida gali brangiai kainuoti. Elgiantis lengvabūdiškai, rimtą partnerį galima prarasti jau pirmą vakarą. Arba neperpratus žmogaus susidėti su egoistu, slunkiumi ir per jį netekti to, kas užgyventa.

Vyrų klaidos renkantis gyvenimo draugę būna ne tokios dramatiškos, tačiau tai žeidžia, menkina jų savivertę. Rimtiems santykiams nusiteikęs vyras dažnai klaidingai įvertina moters susidomėjimą, o supratęs, kad klydo, kaltina ją – vadina nerimta ir nepatikima. Psichologai teigia, kad žmonės kiek įmanydami stengiasi vengti tokių lemtingų klaidų.

KAIP RASTI PORĄ PER LAIKRAŠTĮ AR INTERNETU

Pasaulyje būna visko. Galbūt sakysi, kad nė viena tavo draugė internetinėmis ir laikraštinėmis pažintimis nesidomi, mano, kad tai nerimta. O gal tiesiog dauguma tų draugių ištekėjusios, o tos, kurios neturi vyro

Beje, virtualiu būdu galima susirasti ne tik partnerį, bet ir draugų, bendraminčių, bendrakeleivių. Kartais tokios pažintys perauga ir į rimtus santykius.

pašonėje, nemoka naudotis kompiuteriu? Yra ir tokių, kurios net kankinamos neprisipažintų ieškančios pažinčių internete, nes bijo būti palaikytos nevykėlėmis. Bet daugelis psichologų pripažįsta, kad susipažinti per internetą ar laikraštį – visai normalu. Tik nereikėtų pasikliauti vien internetu. Jei tavo draugė tokiu būdu susipažino su šauniu, turtingu vyriškiu, nebūtinai toks pat šaunuolis ten laukia nesulaukia ir tavęs.

Beje, virtualiu būdu galima susirasti ne tik partnerį, bet ir draugų, bendraminčių, bendrakeleivių. Kartais tokios pažintys perauga ir į rimtus santykius.

Rašydama skelbimą neskubėk, viską gerai apgalvok.

KĄ PAŽINČIŲ SKELBIME RAŠYTI APIE SAVE

1. **Nurodyk amžių, ūgį, svorį, išsilavinimą, vaikų skaičių.** Ieškant rimto gyvenimo palydovo, o ne bičiulio, su kuriuo tikimasi prasiblaškyti, pagrindinę informaciją apie save vertėtų išdėstyti atvirai. Juk tai, kad esi išsiskyrusi ir augini du paauglius, būsimam gyvenimo draugui vis tiek turėsi pasakyti. Todėl apibūdink realią save. Juk niekam nesvarbūs tavo ketinimai atsikratyti antsvorio, mesti rūkyti ar padaryti tvarką namuose. Visiškai neverta melagingai savęs pagražinti, kad sudomintum kuo daugiau vyrų – taip tik veltui švaistysi laiką.
2. **Nurodyk savo pomėgius.** Juos reikėtų aprašyti trumpai, bet konkrečiai ir aiškiai. Tarkim, pasakydama, kad mėgsti gerą muziką, maistą ar keliones, nieko nepasakai. Tad geriau nurodyk, kokią muziką laikai gera, kokiu maistu mėgaujiesi, kur mėgsti keliauti – prie Lietuvos ar prie Škotijos ežerų. Ir nepasikuklink parašyti apie savo išskirtinumą: domiesi japonų kultūra, skambini pianinu ar moki is-

panų kalbą. Tuo galima suintriguoti panašių pomėgių vyrą, gal net bendramintį.

3. **Įvardyk, ko lauki iš žmogaus, su kuriuo nori susipažinti.** Pageidavimus reikia nurodyti konkrečiai ir protingai. Moterys dažnai nori susipažinti su „rimtu, sąžiningu, negirtaujančiu vyru". Tokie reikalavimai provokuoja meluoti. Ar kada nors teko sutikti vyrą, kuris tiesmukai išrėžtų: „Esu nerimtas, nesąžiningas, nenuoširdus ir mėgstu išgėrinėti"? Verčiau pageidauti konkrečių žinių apie vyro amžių, tautybę, gyvenamąją vietą. Arba prašyti išvardyti pomėgius – pavyzdžiui, ar mėgsta teatrą, muziką. Galima paklausti, ar rūko.
4. **Įdėk nuotrauką.** Jei tik yra galimybė pažinčių svetainėje įdėti savo nuotrauką, būtinai tą padaryk. Jeigu leidžiama, ne vieną ir ne dvi. Tokiose interneto svetainėse ir užsimezga rimčiausios pažintys, o ne spausdintų leidinių pakraščiuose, šalia parduodamų automobilių ar nuomojamų butų. Nuotrauka turėtų būti kokybiška, o tavo atvaizdas jame aiškus, neužmaskuotas šešėlio ar tik ketvirčiu profilio. Ji gali atspindėti ir tavo pomėgius (įdėk fotografiją su katinu, šunimi ar šalia gėlyno). Gali patikrinti būsimo draugo humoro jausmą įdėdama nuotrauką, kur esi komiškoje situacijoje. Geriausia pateikti kelias skirtingas nuotraukas, ne iš to paties pobūvio ar kelionės.

KAIP ĮVERTINTI PRETENDENTĄ

1. **Įsitikink, ar įvaizdis atitinka originalą.** Daugelis moterų, ieškančių rimto draugo internete, pažinčių svetainėje pirmiausia apžiūri pretendentų nuotraukas, pagal jas renkasi, kam parašyti. Bet reikia būti atsargiai, nes originalas gali smarkiai skirtis nuo portreto. Dažnai, dar nė nemačiusios savo išrinktojo, moterys linkusios jį idealizuoti ir įsimylėti. Tačiau neretai tenka nusivilti. Ne todėl, kad jis koks maniakas, o todėl, kad įvaizdis toli gražu neatitinka tikrovės:

lauki solidaus vyriškio sodriu balsu, o ateina plevėsa, falcetu tauškiantis paauglišKus niekus.

2. **Laikykis santykių nuoseklumo – pasimatymą skirk tik po pokalbio telefonu.** Nėra garantijų, kad nuotraukoje – tas, kuris atsiliepė į žinutę. Bet jei iš kelių laiškelių viskas atrodo gerai, galima drąsiai duoti savo telefono numerį. Pabendravus telefonu daug aiškiau, ar su tuo žmogumi norėtųsi bendrauti. Jei taip, galima keliauti į pasimatymą. Paprastai jau per pirmą susitikimą paaiškėja, ar tapsite pora, ar bičiuliais, ar daugiau nė nesusitiksit.
3. **Laikykis pasimatymo etiketo.** Aišku, kad pirmą kartą susitikti nedera vidury nakties ar užmiesčio miškelyje. Geriausia pasimatymą skirti jaukioje kavinukėje, esančioje toliau nuo tavo namų. Sumokėti turėtų tas, kuris pakvietė, nebent susitartumėte kitaip. Pakviesta ir sutikusi papietauti neturėtum naudotis situacija ir užsisakyti gurmaniškus pietus iš kelių patiekalų.

Abiem derėtų vengti jautrių temų – apie atlyginimą, turtą, vaikų ar anūkų skaičių ir pan. Verčiau pasišnekučiuoti neutralesnėmis temomis, leidžiančiomis įvertinti erudiciją, kalbos turtingumą ir kitus dalykus, iš kurių galima spręsti, ar norėtum su tuo žmogumi susitikti dar kartą.

Apie draugystę su savimi

Su kitais žmonėmis bendrauti galime įvairiais būdais, o su savimi – tik mintimis. Juk nėra normalu kalbinti savo atvaizdą veidrodyje, rodyti jam grimasas ar ženklus. Ir apskritai – metus žvilgsnį į veidrodį iš karto kyla mintis, kad laikas apsilankyti pas kirpėją, gydytoją ar dietologą...

Mintys gali ne tik ką nors ištraukti iš praeities, bet ir įkyriai priekaištauti, kad vis dar nepaskambinai draugei, ilgai nelankei tėvų, seniai nematei anūko. Tokius priekaištus sau vadiname sąžine. Juk sąžinė – tai mūsų vidinis balsas, leidžiantis ar draudžiantis vienaip ar kitaip elgtis. Kartais mintys taip smarkiai užgauna mūsų savigarbą, kad pasijuntame tarsi susidvejinusios. Tada tos dvi puselės gali ir pasiginčyti tarpusavyje, ieškodamos argumentų nuomonei pagrįsti, arba net kaip reikiant susikibti. Mintys gali iš mūsų pasityčioti – išvadinti rajūne, kvaile, tingine ir... egoiste. Jei kas kitas taip pavadintų, imtume šakes į rankas ir pultume gintis, bet savęs juk nepulsi su šakėm. Tokios nedraugiškos mintys dažniausiai užplūsta vakare arba naktį, kai liekam vienos su savimi. Dieną, paskendusios darbuose, paprastai užsimirštame.

Jeigu nemėgstame ne tik savo atspindžio veidrody, bet ir savo minčių, pasmerkiame save gūdžiai vienatvei. Ir tada visai nesvarbu, kiek aplinkui žmonių, pasiruošusių palaikyti mums draugiją.

Bendraujame su savimi kaip ir su kitais – pagal tuos pačius principus ir siekiam tų pačių tikslų. Bendraudami su kitais lygiai taip pat imame geriau pažinti save, kaip ir bendraudami su savimi. Pastebime savo stiprybes ir silpnybes. Nusprendžiame, kas mums padeda, o kas nuolat kaišioja pagalius į ratus ir neleidžia savęs gerbti ir mylėti. Tačiau, jeigu nemėgstame ne tik savo atspindžio veidrody, bet ir savo minčių, pasmerkiame save gūdžiai vienatvei. Ir tada visai nesvarbu, kiek aplinkui žmonių, pasiruošusių palaikyti mums draugiją. Statistika paradoksali: vienišos dažniausiai jaučiasi tos moterys, kurios turi šeimą.

Tai kas tuomet yra ta vienatvė? Jaustis vienišai galima ir minioje, ir darbe, ir šeimoje, o kartais net dviese su mylimu žmogumi. Psichologų nuo-

mone, šis jausmas priklauso ne nuo aplinkos, ne nuo turimų draugų ar priešų, o visų pirma nuo asmenybės. Tai jau savaime guodžia – nors ir nelengva, bet su savimi visada galima padirbėti ir ką nors pakeisti.

Įsigilinusi, koks įspūdžių alkis tave kamuoja, gali nustebti supratusi, kad tau visai nestinga draugų, jausmų ir pokalbių. Ir viskas būtų paprasta, jei tik mokėtum bendrauti... su savimi. Šį ryšį galėjai prarasti dėl to, kad per daug dalykų buvai susiejusi su kitais: nuomonę, savęs vertinimą, norus, svajones. Todėl akistata su savimi dažnai baigiasi savigraužos seansu. O tuomet bėgame, užmiršusios seną išmintį: „Nuo savęs nepabėgsi."

Reikia susitaikyti su savimi, sau atleisti ir būti truputį egoistėmis. Aš nesuklydau. Pasiūlymą būti protinga savanaude palyginčiau su keleivių instruktažu prieš pakylant lėktuvui, kai nurodoma, kad patekus į sudėtingas sąlygas pirmiausia deguonies kaukę reikia užsidėti pačiam, o tik paskui vaikui. Elementari logika – jeigu nenualpsi nuo deguonies stygiaus, galėsi padėti kitiems.

SUSIDRAUGAUK SU SAVIMI

- **Užsiimk savianalize.** Tai įdomu ir nieko nekainuoja. O rezultatai gali būti puikūs. Pagalvok, ko sau neleidai daryti, įsigyti ar pasiekti? Kas tam trukdydavo ar prieštaraudavo? Kam dar, be savęs, pakenksi, jeigu tai padarysi? Jei nerasi svarių argumentų prieš, leisk sau tai, ko nori, dėl to nesigraužda ma. Juk nedarai nieko bloga, o tie, kurie tave myli, kuriems tu rūpi, džiaugsis matydami, kad atgavusi pusiausvyrą ir ramybę esi patenkinta gyvenimu. Nesusitaikiusi su savimi, nemylėsi kitų, pyksi ant jų, o savęs nevertinsi.
- **Nieko sau negailėk, stenkis patenkinti net nerealiausius savo norus.** Tai pakelia nuotaiką ir suteikia energijos. Savęs ribojimas ir asketiškumas silpnina imunitetą ir atima gyvenimo džiaugsmą.

Papasakosiu apie vieną filologę mokytoją. Ji visada svajojo keliauti, ir keliauti savarankiškai. Tą žinantys jos suaugę vaikai per 48-ąjį gimtadienį padovanojo dviratį – pirmąjį jos gyvenime, iki tol nebuvo sėdėjusi ant dviračio. Ji iškart susidomėjo ir su dviračiu parnešta ekologinio žygio per Lietuvą reklama, nusprendė dalyvauti. Po metų pati numynė iki Baltijos jūros, vėliau – su grupele entuziastų – dviračius mynė Vytauto Didžiojo keliais nuo Baltijos iki Juodosios jūros, su drauge nusigavo į Krymą, važiavo aplink Araratą. Svajonė dviračiu nuvažiuoti iki Pekino atrodė neįmanoma, nes neturėjo kelionei pinigų. Bet apie ją parašius internete, atsirado draugė, kuri iš gauto palikimo padovanojo tūkstantį litų, o dar trūkstamą tūkstantį paskolino.

- **Padėk žmogui, kuriam dabar blogiau nei tau.** Tokių žmonių aplinkui daug – netekusių artimųjų, sergančių nepagydoma liga. Beje, kur kas veiksmingiau padedama kitiems iš savanaudiškų paskatų, o ne iš altruistiško noro padėti. Psichologai pastebi, kad tie, kurie dirba skatinami savanaudiškų tikslų (nuraminti sąžinę, patirti pasitenkinimą iš tokios veiklos, užsitarnauti kitų pripažinimą), būna naudingesni, nuoseklesni už tuos, kurie padeda vedami abstrakčios meilės žmonijai.
- **Būk savimi – išlaikyk pasiaukojimo ir savų interesų pusiausvyrą.** Dažniausiai tikimės, kad dėmesingai atsižvelgdamos į kito norus, sulauksime to paties. Problemų kyla tuomet, kai nesutampa sveiko egoizmo ir pasiaukojimo ribos. Ar tikrai savaitgaliais reikia važiuoti į kaimą padėti uošviams dirbti jų ūkyje, jeigu darbo savaitė visiškai išsunkia jėgas ir labiausiai norėtum tik nieko neveikti? Kodėl važiuoji atostogauti į vyro mėgstamus kalnus, jeigu tau labiau patinka šiltų jūrų paplūdimiai? Ar skolini pinigų draugams, kurie greičiausiai jų negrąžins? Kiekvie-

Kodėl važiuoji atostogauti į vyro mėgstamus kalnus, jeigu tau labiau patinka šiltų jūrų paplūdimiai?

nąkart reikia subalansuoti pareigos jausmą ir savo interesus, asmeninės erdvės gynimą ir norą gerai pasielgti.

Kadangi pačiai nešališkai save įvertinti sunku, tai padaryti padės testas.

Testas

AR GALI BŪTI SAVIMI

Pasirink labiausiai tau tinkamą atsakymą.

1. Ar pasitaiko tokių situacijų, kai būni pernelyg pakanti:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

2. Ar esi linkusi ginčytis:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

3. Ar eini viena į kiną:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

4. Ar pasitiki partneriu arba draugu:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

5. Ar gali atvirai pasakyti partneriui, jei koks nors jo bruožas ar poelgis nepatinka:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

6. Ar jaučiate vienas kitam pagarbą:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

7. Ar kauniesi dėl savo troškimų:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

8. Ar įsiterpi į partnerio ar draugų kalbą:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

9. Ar anksčiau su partneriu siejai daugiau lūkesčių nei dabar:

1) taip; **2)** ne; **3)** kartais.

10. Ar jautiesi nesuprasta:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

11. Ar prieš ką nors sakydama pagalvoji, kaip į tavo žodžius reaguos partneris ir kiti žmonės?

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

12. Ar norėtum išvengti ginčų:

1) taip; **2)** ne; **3)** kartais.

13. Ar parodai savo nuotaiką – tiek blogą, tiek gerą:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

14. Ar taikaisi prie partnerio ir jo draugų:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

15. Ar patinka apsimesti tuo, kuo nesi:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

16. Ar būna situacijų, kai jautiesi nejaukiai:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

17. Ar lengvai gali pakeisti savo planus dėl kitų:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

18. Ar pripažįsti savo silpnybes:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

19. Ar turi įprotį nurodinėti savo partneriui:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

20. Ar parduotuvėje tau sunku išsirinkti drabužius:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

21. Ar pasitaiko, kad laikai save minkštakūne:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

22. Ar jautiesi nejaukiai pobūviuose, kur padengtas švediškas stalas:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

23. Ar derini su partnerio norais, interesais savo troškimą pabūti viena:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

24. Ar galvoji, kad per daug aukojiesi dėl jo ir kitų:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

25. Ar svarbu, ką apie tave mano kaimynai:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

26. Ar stengiesi būti geros nuotaikos skleidėja:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

27. Ar tiksliai žinai, ko nori:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

28. Ar pasitaiko, kad savo partnerį užčiaupi:

1) ne; **2)** kartais; **3)** taip.

29. Ar jautiesi taip, tarsi su tavim būtų elgiamasi kaip su vaiku:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

30. Ar tave lengva išmušti iš vėžių:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

31. Ar tau malonu, kai tave supranta iš pusės žodžio:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

32. Ar partneris ir draugai tave gerai pažįsta:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

33. Ar partneriui ir draugams nekeli pernelyg didelių reikalavimų:

1) taip; **2)** kartais; **3)** ne.

Sudėk balus (jie atitinka pasirinkto atsakymo numerį).

Psichologo komentaras

33–48 balai – nesi savimi, todėl su savimi ir nedraugauji. Slepi nuo partnerio, draugų ir aplinkinių, kokios audros siaučia tavo sieloj, dėl ko nerimauji, kas malonu, kas erzina. O būtent tai jie norėtų žinoti. Gal nenori būti savimi iš baimės sulaukti neigiamo aplinkinių vertinimo? Ar baiminiesi, kad prarasi partnerio meilę ir gerus santykius su draugais, jei šie sužinos tikruosius tavo norus? O gal niekada ir nesistengei įgyvendinti savo siekių ir troškimų? Geriau jų atsisakai, su viskuo sutinki ir leidi elgtis su tavim lyg su mažu vaiku, kad nesulauktum kandžių pastabų ar kritikos? Geriausia būtų be užuolankų atskleisti savo siekius ir norus. Tau ir pačiai labai norėtųsi išeiti iš slėptuvės ir atversti kortas.

49–72 balai – neapgaudinėji savęs apsimesdama tuo, kuo nesi. Dažnai būna dienų ir situacijų, kai savimi būti nepavyksta. Tuomet bijai pernelyg atsiskleisti. Gal nerimauji, kad tavo troškimai ir svajonės pasirodys akiplėšiški? Bet jie tokie nėra! Privalai būti tokia, kokia esi, be jokio sąžinės graužimo ar kaltės jausmo. Žinai kodėl? Todėl, kad su tavim bendrauja suaugę žmonės, galintys tvirtai pasakyti „ne“, jei jiems kelsi pernelyg didelius reikalavimus. Stenkis labiau atsiskleisti, parodydama tiek neigiamas, tiek teigiamas emocijas. Juk gali ir atsipalaiduoti, ir pakvailioti, ir papokštauti. Taip pat turi teisę supykti, nuliūsti ir pasibjaurėti. Parodyk visą jausmų ir emocijų paletę. Tai bus naudinga ne tiek tavo partneriui ir draugams, kiek tau pačiai.

Reikia keistis, kad kiti tavęs nekamuotų

Dažnai nukenčiame ir dėl savo prigimtinio jautrumo kitų žmonių bėdoms, noro padėti visam pasauliui. Nepaliekame sau nei laiko, nei jėgų, nei ramios vietelės toms jėgoms atgauti.

KO REIKIA, KAD BENDRAUDAMA SU KITAIS NEPRARASTUM SAVĘS

- **Savo norus išsakyk be užuolankų.** Jei jautiesi suirzusi dėl nesibaigiančių namų ūkio darbų ir nesitiki, kad kas nors iš aplinkinių tau teiksis padėti, mat visi užsiėmę tik savais reikalais, pomėgiais, siekiais, žinok, kad pati esi dėl to kalta. Kiekviena turime teisę reikalauti iš aplinkinių dėmesio, pagarbos ir įvertinimo. Mūsų norai yra tokie pat svarbūs kaip ir kitų. Mes pačios turim įvertinti savo darbus ir pasakyti, ko trokštame. Juk neretai su artimaisiais žaidžiame kvailą žaidimą: „Atspėk...“ Nepasakome aiškiai, kodėl užplūdo liūdesys. Pamačiusios purvinus vyro marškinius tiesiog griebiamės už širdies, bet nepasakome kodėl. Kai anyta paprašo savaitgalį nuvežti tvarkyti kapų, kenčiam kietai sučiaupusios lūpas, bet nepasakom, kodėl esame nepatenkintos. Tiesiog kenčiame dėl nelaimingos moters dalios. O reikia kalbėti tiesiai, nelaukti iš kitų supratingumo ar malonės. Neturime laukti, kol kas nors susipras ir duos mums tai, ko labiausiai trokštame.

Kai anyta paprašo savaitgalį nuvežti tvarkyti kapų, kenčiam kietai sučiaupusios lūpas, bet nepasakom, kodėl esame nepatenkintos. Reikia kalbėti tiesiai, nelaukti iš kitų supratingumo ar malonės.

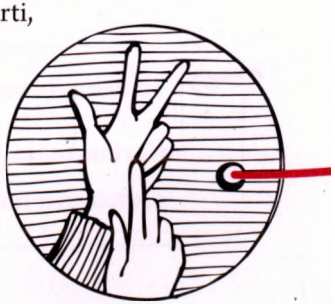
- **Keiskis.** Moterų bėda ta, kad nepasitenkinimas mus užvaldo ilgam. Vertėtų atsiminti, kad

pakeisti kitų žmonių negalime, tačiau puikiausiai galim keistis pačios, kartu keisdamos ir aplinkinių požiūrį į mus. Todėl vertėtų analizuoti savo poelgius, suskaičiuoti, kiek kartų nusileidom ar daugiau dėmesio skyrėm kitiems žmonėms nei sau. O tada padaryti išvadas ir ateityje stengtis elgtis taip, kad nesijaustume nuskriaustos. Reikia keistis pačioms.

Moteris iš prigimties daug stipresnė už vyrą, tačiau visada trokšta į ką nors remtis, nuo ko nors priklausyti. Tad tik ir laukia tinkamos progos perleisti valdžią kitam. Tėra vienas būdas pakeisti situaciją iš esmės – reikia pradėti atvirai kalbėti. Ir daryti tai iš karto, nelaukiant tinkamo momento, nes toks gali niekada ir neateiti.

Vertėtų atsiminti, kad pakeisti kitų žmonių negalime, tačiau puikiausiai galim keistis pačios, kartu keisdamos ir aplinkinių požiūrį į mus.

- **Išklok teisybę.** Nors ir kaip sunku būtų, reikia atvirai iškloti visą teisybę. Jei anyta reikalauja savaitgalį sodinti sodyboj pomidorus ar tvarkyti kapus, galima mandagiai atsisakyti: tu supranti jos gerus norus, deja, negalėsi padėti, nes tau reikia pailsėti po itin sunkios darbo savaitės. O vyrui, kuris išleidžia visus laisvus pinigus žvejybos reikmenims ir atsisako prisidėti perkant paklodes ir rankšluosčius, reikėtų be užuolankų pasakyti: „Turim pasitarti, kaip geriau paskirstyti pinigus. Juk abu mėgstame žuvį, abu norime turėti gražius namus, taigi nuspręskime, kiek šiam tikslui skirsime pinigų."



- **Žmonės greičiau reaguoja į teigiamas frazes**. Todėl verta pasimokyti šios kalbėjimo gudrybės.

Neigiama frazė

Teigiama frazė

Tu privalai mandagiai elgtis su mano mama.

Man labai patiktų, jeigu būtum mandagus su mano artimaisiais. Ypač su mama.

Liepk savo mamai daugiau nebesikišti į mūsų reikalus.

Aš jaučiuosi visiška kvailelė, kai tavo mama pradeda reguliuoti mūsų reikalus.

Tu labai blogai pastatei mūsų mašiną.

O, matau, kad mašina jau aikštelėje, bet ji stovi skersa ir užima dviejų mašinų stovėjimo vietą – tikriausiai skubėjai?

Tu nesugebi net kriauklės pataisyti!

Kartais sunku išsiversti be santechniko. Bet gal šįkart pavyks susitvarkyti tau pačiam?

Daugiau niekada su manim nekalbėk tokiu tonu!

Labai prašau, kalbėk tyliau. Taip man bus lengviau tave suprasti.

Vėl tavo kojinės išmėtytos po visą butą!

Mane erzina, kai matau tavo išmėtytas kojines. Tiek tvarkiau kambarį, ir vėl tvarkos kaip nebūta.

Tu privalai daugiau laiko praleisti su sūnumi!

Ačiū, labai džiaugiuosi, kad vakar su vaiku taip nuoširdžiai pasikalbėjot. O šiandien gal padėtum jam susigaudyti fizikos uždaviniuose?

1 dalis

KAD DARBAS TEIKTŲ MALONUMĄ

Karjeros kelias be pabaigos

Žinoma, jau seniai baigei mokslus, turi sukaupusi nemažą darbo ir gyvenimo patirties bagažą. Bet tai anaiptol nereiškia, kad esi patenkinta darbu ir profesinės paieškos baigtos. Juk žmogus, jo poreikiai, norai ir situacijos keičiasi nuolatos. Ta pati veikla ilgainiui pabosta, pradedi ilgėtis ko nors naujo. O ir gyvenime įžvelgi daug daugiau profesinių galimybių nei tada, kai buvai ką tik baigusi mokyklą. Be baimės sutinki svajones, gundančias: „O kas jeigu... pakeistum darbą, gana prisibuvai tarnautoja, imkis verslo. Užsiimtum tuo, kas suteiktų širdžiai atgaivą, nors ir neatneštų didelių pinigų." Kartais vien fantazijų užtenka, kad nuramintum nuolat darbe patiriamą stresą ir vėl grįžtum prie įgrisusio užsiėmimo. O kartais, pasvėrusi visus „už" ir „prieš", staiga nutari, kad iš tiesų atėjo pokyčių laikas.

Brandaus amžiaus moteriai įgrysta dirbti verčiamai būtinybės (dėl vaikų laimės, geresnės, sotesnės buities) ir ji vis dažniau pasiduoda svajonėms. Ilgisi kažko naujo, prasmingesnio, įdomesnio.

Dažnai į penktą dešimtį įžengusią mamą atsisakyti namų šeimininkės statuso paskatina paaugliai vaikai, kuriems būna gėda pasakyti mokykloje, kad mama niekur nedirba. Ne ką rečiau šiame gyvenimo tarpsnyje tenka keisti ne tik darbą, bet ir profesiją – taip nutinka dėl pasikeitusių aplinkybių: išsikeliat gyventi kitur, pablogėja sveikata, netenki turėto darbo ir panašiai. Dar viena priežastis – brandaus amžiaus moteriai įgrysta dirbti verčiamai būtinybės (dėl vaikų laimės, geresnės,

sotesnės buities) ir ji vis dažniau pasiduoda svajonėms. Ilgisi kažko naujo, prasmingesnio, įdomesnio. Profesiniai konsultantai šį fenomeną vadina „antrąja karjera“ ir tiek darbo, tiek kvalifikacijos keitimo nelaiko žmogų ištikusia nesėkme, vertina tai kaip natūralų procesą.

Brandžiame amžiuje įgyti naujų darbo įgūdžių kiek sunkiau, tam reikia nemažai pastangų ir laiko. Bet padeda rimta motyvacija, supratimas, kodėl tai darai, ko sieki, kam to reikia. Patyrimo ir išminties netrūksta, jau žinai, kas sekasi geriau, kas prasčiau, suvoki savo stiprybes ir silpnybes, moki sutarti su kitais ir su savimi. Tad nieko nuostabaus, kad dabar lengviau nei kada nors anksčiau keisti darbą ir profesiją. Kai kurios moterys pasitraukia iš mokslo pasaulio ir imasi rašymo, buvusi pardavėja pradeda vestuvių planuotojos karjerą, o verslininkė pasuka į politiką.

Tačiau tokie ryškūs pokyčiai karjeros kelyje reikalauja ir didelio lankstumo. Viena iš būtinų charakterio savybių siekiant karjeros yra gebėjimas keistis pačiai, sutelkti dėmesį ne į rezultatą, o į keitimosi procesą. Svarbu stebėti (ir ne tik akies kraštelių) darbo aplinką, bendradarbius, vadovą, įvertinti savo patyrimą ne tik profesinėje srityje (buhalterijos, ekonomikos, pardavimo, vadybos, teisės), bet ir bendrąją kompetenciją – tokią, kuri pravers pasirinkus kitokį darbą (bendravimo, vadovavimo, konfliktų, streso valdymo įgūdžiai). Karjera yra veikiau procesas nei rezultatas. Čia nėra galutinio taško. Tikslas – ne tavo pavardė darbuotojų sąraše, įsakyme dėl paaukštinimo ar lentelėje ant firmos vadovo durų. Tai tik kelio atkarpos. Svarbu, kad šitam kelyje netrūktų prasmingų savęs paieškų ir gražių atradimų.

Nepainiokime darbo ir namų

Mama, žmona, meilužė, draugė – tai ne šiaip žodžiai, o vaidmenys, lemiantys tam tikrą elgesį. Dirbanti moteris greta minėtų vaidmenų turi dar vieną – darbuotojos vaidmenį. Kartais būna sunku tuos vaidmenis suderinti. Prisiėmusios didelę atsakomybę darbe, moterys yra priverstos atsisakyti įsipareigojimų šeimai, ir atvirkščiai. Jei tenka dirbti visą dieną, moterys pervargsta. Nelengvą naštą labai pasunkina ir darbe, ir šeimoje keliami vienodai dideli reikalavimai.

Psichologai skirtingai vertina tai, kad moteris turi daug įvairių vaidmenų. Vieni teigia, kad tai trikdo ir trukdo. Visų pirma poros seksualiniam gyvenimui. Aistra darbui tarsi sunaikina aistrą savo partneriui. O jei abu yra darboholikai, praleidžiantys darbe daugiau nei keturiasdešimt valandų per savaitę, tai šilumą namų židiny palaiko tik dvi saujelės šiltų pelenų. Malonumų, žaismės stoka, nuolatinis pervargimas atima paskutines jėgas ir norą bendrauti intymiai.

Reikėtų protingai paskirstyti pareigas darbe ir namuose: stengtis nesėdėti darbe iki išnaktų, daugiau laiko praleisti su vyru, kartu pavakarieniauti ir pasikalbėti apie dienos rūpesčius. Tai nelengva, bet pasistengti verta, ypač jei šeima tau iš tikrųjų rūpi.

Galima riboti darbo valandas, atsisakyti dirbti savaitgaliais. Jau įrodyta, kad nebūtina vargti šešiasdešimt valandų per savaitę norint pasiekti gerų rezultatų. Svarbu dirbti racionaliai ir efektyviai. Verčiau likti vienintelei iš biuro nepietavusiai, nei išeiti iš jo paskutinei.

Galima atsisakyti paaukštinimo, dėl kurio būtum priversta prieš kitų šeimos narių norą kraustytis gyventi kitur. Galima apriboti savo poreikius, ypač tuos, kurie siejami su karjeros žmonių gyvenimo būdu, pavyzdžiui, atsisakyti tolimų kelionių, prabangių užsiėmimų (golfo).

Svarbu, kad tai darytumėt abu, o ne kuris nors vienas. Beje, moterims ko nors atsisakyti tenka daug dažniau. Vyrai apriboja pareigas darbe tik sulaukę vyresnio amžiaus, kai jau būna įsitvirtinę arba sustreikuoja sveikata.

Kitų psichologų nuomone, papildomi vaidmenys moteris užgrūdina, jos lengviau pakelia gyvenimo iššūkius, pasidaro atsparesnės stresams. Stresus, nesėkmes ir nusivylimus kurioje nors vienoje gyvenimo srityje (tarkim, nesutarimus su sutuoktiniu, vaikais) gali kompensuoti sėkmė kitoje, pavyzdžiui, darbe. Ten, savo bendradarbių ir bendraminčių būrelyje, gali pasimėgauti ir naujais pasiekimais, kartu prisiminti ankstesnius laimėjimus. Kartais artimieji nė nesidomi moters laimėjimais, o jas liaupsinančios publikacijos dažnai net nepasiekia svarbiausių jos gyvenime žmonių akių ir ausų. Bet vis dėl to neblogai uždirbančios ir darbe gerbiamos moterys ne taip skaudžiai reaguoja, jei sutuoktinis ar vaikai neįvertina, rečiau įklimpsta į sunkias depresijas. Joms darbas ir karjera – gelbėjimo ratas, leidžiantis nepaskęsti šeimos rūpesčiuose. Žinoma, pasitaiko ir išimčių.

Pamenu vienos ne tik Lietuvoje, bet ir užsienyje garsios gydytojos tragediją. Nors ir daug pasiekusi darbe, namiškiams ji nebuvo autoritetas. Keldavosi penktą valandą ryto, kad pagamintų pietus savo vyrui ir vienturčiam sūneliui, kurio susilaukė jau įžengusi į penktą dešimtį. Po darbo kasdien bėgdavo pagelbėti neįgaliai motinai. Šeima jai buvo svarbiausia gyvenime. Deja, vyras jos negerbė, nuolat tyčiodavosi, nuteikinėjo prieš ją sūnų, papirkinėdamas brangiais žaislais ir pramogomis. Ji viską iškęsdavo, guosdavosi, kad užtenka kolegų ir dėkingų pacientų pagarbos. Tačiau kai vyras, pasiėmęs septynmetį sūnų, persikraustė gyventi pas kitą ir pradėjo skyrybų procesą, įrodinėdamas, kad ji – psichikos ligonė ir vaiku rūpintis negali, moteris palūžo. Ją apėmė sunki depresija. Ji bandė žudytis. Tada jai nebe-

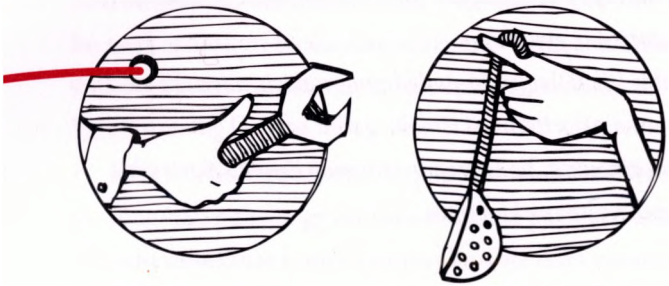
rūpėjo nei ją dievinantys pacientai, nei darbo laimėjimai. Praradusi šeimą, ji jautėsi neverta ir gyvenimo.
Krizę padėjo įveikti psichologas. Jo padedama moteris pamažu sudėliojo savo gyvenimo prioritetus. Ji išmoko gerbti save. O galiausiai pelnė ir sūnaus pasitikėjimą. Jis subrendo ir tiesiog išmoko skirti tikrus jausmus nuo pelnytų papirkinėjimu.

Tai vis dėlto – kurie psichologai teisūs?

Amerikiečiai, apklausę pusę tūkstančio porų, išsiaiškino, kad didesnė vaidmenų įvairovė nebūtinai susijusi su didesniu nuovargiu ir prastesniu intymiu gyvenimu. Nesvarbu, kiek mes tų vaidmenų turim, svarbiausia – ar jais džiaugiamės. Nuovargis yra nuovargis. Jį patiria tiek dirbančios moterys, tiek namų šeimininkės. Pastarosios, dirbdamos mažai vertinamus namų ruošos darbus, pavargsta dar labiau nei dirbančios biuruose. Dirbančios žmonos ir mamos gali dalytis namų ruošos darbais su vyru, samdytis pagalbininkių. O namų šeimininkės niekada negali leisti sau atsipalaiduoti, nes „nedirba“ ir turi turėti laiko viskam. Intymiam bendravimui – taip pat.

Nuovargis yra nuovargis. Jį patiria tiek dirbančios moterys, tiek namų šeimininkės. Pastarosios, dirbdamos mažai vertinamus namų ruošos darbus, pavargsta dar labiau nei dirbančios biuruose.

Ne kiekviena iš mūsų siekiame karjeros – tiesiog dirbame. Karjeros atsisakymas gali būti vienas iš būdų (neretai vienintelis) išlaikyti artimus santykius šeimoje. Taigi moterys dažniau renkasi darbą, o ne karjerą. Tada jos gali lengvai jį mesti ir keliauti kartu su vyru į kitą miestą ar šalį, jei jį ten paskiria; sutinka aukoti savo darbą dėl vyro karjeros, nes, anot anytos, jos sūnelis „jau nuo trejų metukų žinojo, ko siekia“; gali išvažiuoti auginti anūkų ar atlikti kokio nors kito vaidmens iš gausaus tradicinių globėjos vaidmenų repertuaro.



Sutuoktinių sąjungos patvarumą kartais lemia gebėjimas keistis vaidmenimis. Per ilgą ir sudėtingą gyvenimą gali pasitaikyti, kad moteris, rėmusi vyrą, siekiantį karjeros, staiga pati sulaukia paaukštinimo. Jei santykiai geri, vyras tikrai pritars ir padės, prisiimdamas daugiau atsakomybės namuose. Vėliau, pasikeitus aplinkybėms (pavyzdžiui, vaikai palieka namus, nebereikia slaugyti sunkaus ligonio), vyras vėl gali grįžti prie savo karjeros.

Nesvarbu, kiek ir kokių vaidmenų prisiimame, svarbiausia – ką vertiname ir ar esame patenkintos tuo, ką darome. Argi bus laiminga pati talentingiausia pianistė, koncertuojanti pasaulinio garso scenoje, žinodama, kad ligoninėje jos laukia serganti dukra?

Darboholikė didžiuojasi serganti darbu

Darbštuoliai būna dviejų tipų – jie arba darbo entuziastai, arba darboholikai. Darbštuoliai labai panašūs, skiriasi tik požiūris į darbą. Ir vieni, ir kiti dirba be galo daug. Tik pirmieji pluša su malonumu ir entuziazmu, energingai ir nuveikia iš tikro daug. O antrieji yra priklausomi

nuo buvimo darbe, jų darbo rezultatai dažnai būna per menki, palyginti su įdėtomis pastangomis. Skamba keistai, bet darboholizmas yra bene vienintelė nesmerkiama ir net darbdavių pageidaujama priklausomybė. Jie mano, kad toks žmogus dirbs už du, neskaičiuos valandų, visada bus pasirengęs padėti, padirbėti už kitą. Šie lūkesčiai gali pasiteisinti, tačiau tai dar nereiškia, kad bus naudos. Darboholikai – kaip tranai, daug ir ilgai dūzgia, bet medaus nerenka. O ir pats darbas jiems džiaugsmo neteikia.

Darbštuoliai būna dviejų tipų – jie arba entuziastai, arba darboholikai. Pirmieji pluša su malonumu ir padaro iš tikro daug. O antrųjų darbo rezultatai dažnai būna per menki, palyginti su įdėtomis pastangomis.

Mūsų dienomis darboholizmas nieko nebestebina. Darboholikai kolegos, draugai, šeimos nariai... O gal šią madingą etiketę galėtum prisiklijuoti ir sau?

Gal ir taip, jeigu:

- keliesi anksti, nepaisydama, kad vėlai atsigulei;
- pietauji viena, kad niekas netrukdytų ką nors skaityti, mąstyti apie darbą ar pabaigti atlikti užduotį;
- visada esi kuo nors užsiėmusi;
- esi energinga ir linkusi konkuruoti;
- dirbi savaitgaliais ir per atostogas;
- gali dirbti bet kur ir bet kada;
- sunku išeiti atostogų;
- baiminiesi dėl artėjančios pensijos.

Psichologai darboholizmą vertina įvairiai. Iš pradžių buvo linkę jį laikyti sektinu pavyzdžiu, vėliau įvardijo kaip priklausomybę, nuo kurios reikia gydyti. Nes darboholikas ne tik ilgai ir sunkiai dirba – mintys apie darbą jį įkyriai persekioja visur ir visada: kai eina namo, klauso koncerto, žiūri filmą ar atostogauja. Net namie, leisdamas laiką su savo šeima, šis darbo apsėstasis visa siela yra darbe.

Darboholikams, skirtingai nei normaliems darbuotojams, tam pačiam darbui nudirbti laiko reikia daugiau, nes jie linkę komplikuoti net paprastas užduotis ir kelia sau nerealius reikalavimus.

Darboholikai nuolat patiria stresą, kuris ilgainiui ima veikti ne tik jų pačių, bet ir šeimos gyvenimą. Asmeniniams santykiams jie neturi laiko. Moterys praranda emocinį ryšį su savo partneriu, atsisako intymumo, nejaučia džiaugsmo, nemato prasmės būti kartu – juk per tą laiką galima nuveikti tiek darbų!

Paradoksalu, tačiau darboholikams, skirtingai nei normaliems darbuotojams, tam pačiam darbui nudirbti laiko reikia daugiau. Kodėl? Visų pirma, jie linkę komplikuoti net paprastas užduotis ir kelia sau nerealius reikalavimus. Sunkiausia ir beviltiškiausia darbo ligos stadija, kai žmogus pradeda gėrėtis savimi: laiko save geriausiu darbuotoju, tikru didmeistriu, pasiekusiu aukščiausias profesines aukštumas. Galiausiai toks „alpinistas" apsidairęs pamato, kad paskui jį niekas nė neketina eiti, kad su niekuo nėra surištas bendra virve ir niekas nesiruošia žengti jo pramintais takais. O ir kreivas priklausomybės veidrodis tikrovės nebeatspindi – darboholikas nesuvokia, kad kiti nebenori su juo bendrauti, jam atrodo, kad tai jis su „veltėdžiais" bendradarbiais nenori turėti jokių reikalų.

Psichologai pastebėjo, kad darboholikais tampama dėl pašlijusių santykių šeimoje, kai vengiama intymumo, baiminamasi nuobodulio. Moteris į darbą dažniausiai įtraukia konkurencija su panašaus amžiaus bendradarbėmis – dėl pareigų, postų. Su jaunesnėmis konkuruojama stengiantis įrodyti, kad amžius ir patirtis pranašesni už jaunystės grožį. Į šią priklausomybę galėjo pastūmėti ir vaikystėje patirti nepritekliai. Tie, kurių vaikystė buvo saugi ir rami, į darbą žiūri kitaip nei išėjusieji vargo mokyklą. Galėjo susargdinti ir „geri" tėvų norai. Vaikai, kurie tėvų meilę turėdavo užsidirbti, užsitarnauti, visada manys, kad sėkmė – tai sunkaus darbo rezultatas. Be to, darboholizmu galima užsikrėsti nuo savo tėvų darboholikų.

Darboholizmas – profesionalų liga, pavojingesnė aukštesnio rango darbuotojams. Žemesnio rango darbuotojams svarbiausia didesnė materialinė ir socialinė nauda, o darboholikas gali dirbti ir be atlygio. Taip dažnai nutinka užsiimantiems verslu.

Jei vadovui menkai terūpi darbuotojai, psichologinis klimatas kolektyve, jei skiria begalę užduočių, kurias reikia atlikti per labai trumpą laiką, įstaigoje gali kilti tikra darboholizmo epidemija.

Darboholizmą tyrinėję psichologai nustatė, kad didžiausias šios priklausomybės užkrato nešiotojas ir platintojas – vadovas. Jei vadovui menkai terūpi darbuotojai, psichologinis klimatas kolektyve, jei skiria begalę užduočių, kurias reikia atlikti per labai trumpą laiką, gali kilti tikra darboholizmo epidemija.

KAS BŪDINGA DARBOHOLIKUI

- Darbas jam – vienintelė svarbiausia veikla, lemianti mąstymą, jausmus ir elgesį. Net savaitgaliais žmogus mąsto apie darbus, kuriuos turės atlikti kitą savaitę.
- Jis tik dirbdamas būna geros nuotaikos, jaučiasi pakylėtas ir atsipalaidavęs. Po darbo būna prislėgtas ir neramus.
- Gerai nuotaikai ir savijautai palaikyti reikalingas vis didesnis darbo krūvis.
- Kai būna priverstas nedirbti, išgyvena savotišką abstinenciją – atsiranda nemalonių jausmų ar net kokios nors ligos simptomų.
- Vis dažnėja konfliktai su artimaisiais (su pačiu savimi) dėl to, kad per daug laiko praleidžiama darbe.
- Net jei kurį laiką pavyksta padėtį sureguliuoti, sumažinti darbo krūvį, atkrytis neišvengiamas.

Ko gero, daugelis gali čia atpažinti ir save. Gyvenime neišvengiamai pasitaiko situacijų, kai tenka neskaičiuoti darbo valandų ir darbų apim-

ties. Tačiau tai dar ne liga, nes neprarandamas saikas, laiku sustojama supratus, kad visų darbų nenudirbsi. Darboholizmas trunka ilgai, kartais net visą gyvenimą.

Darboholizmas, kaip ir kiekviena priklausomybė, yra gydomas. Reikia kreiptis į specialistus. Pagalbą gali suteikti Anoniminių darboholikų draugija. Jų veikla labai panaši į Anoniminių alkoholikų: psichologų vadovaujami priklausomybę turintys žmonės padeda tokiems pat nelaimėliams kaip ir jie. Kartais psichologinės pagalbos prireikia ir visai darboholiko šeimai.

Anoniminiai darboholikai veikia ir Lietuvoje. Informacijos apie juos galima rasti internete.

KAIP MĖGAUTIS NE TIK DARBO, BET IR GYVENIMO TEIKIAMAIS MALONUMAIS

1. **Neskubėk.** Rask laiko ir sau. Nuolat bėgdama pražiopsosi gražiausias gyvenimo akimirkas.
2. **Nekontroliuok.** Mėgaukis stebėdama, kaip kai kurie dalykai vyksta savaime.
3. **Nebūk perfekcionistė.** Tobulumui ribų nėra, todėl klysti natūralu ir visiems būdinga. Esi toks pat žmogus kaip ir kiti.
4. **Daugiau skirk laiko artimiesiems.** Darnūs santykiai šeimoje – geriausi vaistai nuo darboholizmo.
5. **Neužsibūk darbe.** Dirbti iki išnaktų ar net per naktis iš pradžių gal net smagu, tačiau netrukus išseksi ir fiziškai, ir dvasiškai.
6. **Atsipalaiduok ir linksminkis.** Kuo nuoširdžiau ir kokybiškiau tai darysi, tuo didesnę jausi pilnatvę ir gyvenimo džiaugsmą.
7. **Nepersistenk dirbdama.** Neužmiršk skirti laiko trumpoms pertraukėlėms, poilsiui. Tai padės išvengti atminties sutrikimų, klaidų, būdingų darboholikams.

8. **Būk kantri.** Irzlumas ir nekantrumas išveda mus iš pusiausvyros, griauna harmoniją su savimi ir aplinkiniais.
9. **Vertink save teigiamai.** Stenkis į gyvenimą žiūrėti pozityviai – tai patikima apsauga nuo darboholizmo.
10. **Rūpinkis savimi.** Kai mylime save, tada ir kiti mus myli. Skirk laiko sau, nes visiems kartais reikia įsiklausyti į vidinį balsą, apmąstyti savo elgesį ir jausmus.

Karjera – ne tik jaunųjų privilegija

Jeigu darbe jautiesi puikiai būdama eilinė darbuotoja ir neužimi jokio svarbaus posto, gali šio skyrelio neskaityti, tačiau jei karjera tau rūpi, bet vis nesusiklosto palankiai, vertėtų susimąstyti. Gal darai vieną ar net kelias iš čia aptartų dažniausiai pasitaikančių klaidų.

DAŽNIAUSIAI DAROMOS KLAIDOS SIEKIANT KARJEROS

I klaida. Nori su visais sutarti. Daugelis mūsų vaikystėje buvom mokomos su visais elgtis mandagiai, prireikus nusileisti. Neva, jei padėsi kitam, ir tau bus atsilyginta tuo pačiu. Dėl tokios nuostatos neretai užsikrauname papildomo darbo (pavyzdžiui, padedam kam nors rašyti ataskaitą), dėl ko paskui pykstame ant savęs. Siekiant karjeros geranoriškumas nepadeda. Moterys daug laiko gaišta smulkmenoms, pasineria į rutiną, o tada nebelieka laiko svarbesniems siekiams. Bendradarbė parašys gerą ataskaitą pasinaudodama tavo išmintingais patarimais. O tau kas iš to? Tik kamuosies, kad gaišai laiką ir vėl likai deramai neįvertinta. Siekiant pripažinimo, per daug aukotis nepatartina. Verčiau išlaikyti deramą atstumą.

Patarimas. Atsisakyk užduočių, kurių, tavo manymu, neprivalai atlikti. Tiesiog mandagiai ir tvirtai atsiprašyk, pasakydama, kad šiuo metu niekuo negali padėti. Liks daugiau laiko reikšmingiems darbams, kuriuos ir vadovybė labiau vertina.

II klaida. Griebiesi visų siūlomų užduočių, kad pasirodytum darbšti. Šią klaidą dažniausiai daro vos pradėjusios dirbti moterys. Jos nevengia jokio darbo, net ir nekvalifikuoto. Taip tikisi pademonstruoti savo darbštumą ir lojalumą įmonei. Tačiau ilgainiui, užuot susikūrusi solidžios ir daug išmanančios darbuotojos įvaizdį, pelnys reputaciją žmogaus, pasirengusio atlikti visas, net ir nuobodžiausias užduotis. Nenustebk paprašyta paruošti kelis šimtus kopijų kokio nors teksto susirinkimo dalyviams. Tikrai būsi nepatenkinta, kad dirbi sekretorės ar pagalbininkės darbą. Bet daug blogiau, kad neapgynei savo aukštojo mokslo diplomo garbės. Nemažai moterų mano, jog darbus, kurie lyg ir priklauso jų skyriui, jeigu tik sugeba, turi atlikti pačios. O daugelis vyrų lengvai perduoda kitiems tas užduotis, kurioms mano esantys per daug protingi.

Patarimas. Neapsikrauk smulkmenomis, kurios nėra būtinos. Imkis tik tokių darbų, kurie padės atskleisti tavo gabumus. Juk deramai atlyginama ne darbščiosioms skruzdėlytėms, o toms, kurios turi naujų idėjų, įgyvendina naujus projektus.

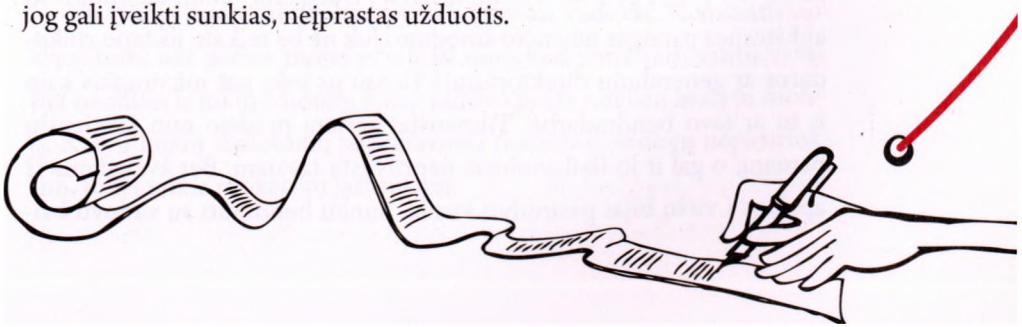
III klaida. Manai, kad valdžia – tai atsakomybė ir vienatvė. Kai kurios moterys mano, kad gerai vadovauti sugeba tik vyrai, o moterims tai netinka, nes reikia atsisakyti draugų, šeimos. Dar gyvas senas stereotipinis požiūris, kad vyrams nepatinka stiprios moterys. Jos turi būti gležnos, švelnios, pasyvios, bejėgės, joms reikia globos. Kadaise buvo manoma, kad vadovaujančios moterys lengvai pasiduoda manipuliacijoms, jų rimtai nevertina veiklos partneriai. Taip buvo anksčiau, kai

moterys visiškai priklausė nuo vyrų ir į jų savarankiškumą buvo žiūrima įtariai. Tik savimi nepasitikinčios moterys patekusios į valdžią „suvyriškėja". Mėgdžiodamos vyrų elgesį, jos bando užmaskuoti esą valdžiai netinkantį moteriškumą.

Patarimas. Kad darbe tave rimtai vertintų, nereikia tapti nei furija, nei Sniego karaliene. Puiki vadovė gali būti ir maloni, ir moteriška asmenybė. Svarbiausia – pasitikėti savimi, sugebėti laiku paimti valdžios vairą į savo rankas. Niekas vadovu negimė. Jeigu pradėjusi eiti naujas pareigas nesijauti tvirtai, reikėtų palankyti vadovams skirtus kursus, paskaityti specialiosios literatūros, pabendrauti su dirbusiomis vadovaujamą darbą.

IV klaida. Būni neryžtinga ir pasyvi. Moterys paprastai linkusios laikytis primestų žaidimo taisyklių. Gavusios užduotį stengiasi elgtis pagal schemą, nerodydamos iniciatyvos. Tačiau tas, kuris veikia tik pagal kitų nustatytas taisykles, retai padaro karjerą. Daug pasiekti gali žmogus, kuris pats renkasi kelią ir kuria savas taisykles. Be to, mūsų kultūros moterys nuo mažens mokomos nutylėti savo nuomonę, būti taktiškos ir nieko neužgauti. Kai kurios dažnai giliai savy užgniaužia nepasitenkinimą, nenorėdamos nuvilti aplinkinių.

Patarimas. Kadangi iš gyvenimo gauname tik tai, ko prašome, reikia nebijoti ir aiškiai dėstyti savo pageidavimus, nurodant, ką esi pasiryžusi dėl to nuveikti. Sėkmė darbe paprastai aplanko tuos, kurie kelia reikalavimus ne tik sau, bet ir aplinkiniams. Taip pat tuos, kurie parodo, jog gali įveikti sunkias, neįprastas užduotis.



Kodėl nejauku bendrauti su šefu

Su šefu ar viršininke paprastai tenka susidurti kiekvieną darbo dieną. Daugelį net nupurto prisiminus, kaip sunku laukti, kol viršininkas permes akimis atliktą darbą ir paskelbs nuosprendį. Nemalonūs būna ir susirinkimai, nes sunku nuspėti, gausi pylos ar ne. O gal šefą galima prisijaukinti? Kaip nors priprasti prie jo?

Yra vadovų, iki šiol kurstančių baimės aukurus. Vis dar gyva baime paremtų santykių tradicija, nes tai lengviausias būdas suvaldyti pavaldinius ir išmokyti juos paklusnumo.

Psichologai teigia, kad vadovo (vado) baimė įrašyta mūsų pasąmonėje. Norėdami užtikrinti paklusnumą, vadai kadaise savo pavaldinius baugindavo jėga ir net naudodavo magiją. Mūsų dienomis visose gyvenimo srityse deklaruojama santykių lygybė ir asmenybės laisvė, tačiau šie nauji vėjai per silpni, kad išsklaidytų baimės atmosferą. Yra vadovų, iki šiol kurstančių baimės aukurus, ant kurių kartais viešai paaukoja kokį nepaklusnų darbuotoją. Vis dar gyva amžių patikrinta baime paremtų santykių tradicija, nes tai lengviausias būdas suvaldyti pavaldinius ir išmokyti juos paklusnumo.

Laisvai bendrauti su šefu trukdo jo išskirtinumo aureolė. Jis jaučiasi sėdįs aukštai ir viską mato: nors dar toli iki pusiaudienio, Jonaitis geria jau šeštą puodelį kavos, Eglė per anksti išeina pietauti, Jadvyga neaišku ką ten veikia prie savo kompiuterio... Daugeliui sunku bendrauti su aukštesnes pareigas einančiu žmogum. Juk ne be reikalo jis tapo rinkodaros ar generaliniu direktoriumi! Tačiau jis toks pat mirtingasis kaip ir tu ar tavo bendradarbė. Tikriausiai karjerą pradėjo nuo žemiausių pareigų, o gal ir jo išsilavinimas neprilygsta tavajam. Bet žvelgdama iš apačios į viršų bijai pasirodyti kvaila. Sunku bendrauti su vadovu bai-

minantis, kad vos prasižiojusi gali leptelti kokią kvailystę. Nemenkink savęs! Tikrai turi ne vieną puikią savybę, o kai ką išmanai net geriau nei viršininkas. Juk jis tik vadovauja specialistų komandai, galinčiai ir sugebančiai įgyvendinti jo planus ir uždirbti pelną. Gal tu vienintelė moki dirbti su kokia nors sudėtinga kompiuterine programa, tvarkai reklamą ar finansus, todėl darbe esi nepakeičiama.

Ir dar viena baimė neleidžia šefo laikyti sau lygiu – tai baimė netekti darbo. Nors niekas tau prieš nosį nemosuoja atleidimo lapeliu, giliai pasąmonėje tūno kipšiukas, nuolat primenantis, kad užteks vieno žodžio ir lėksi iš darbo kaip muselė iš barščių. Neturėtum pamiršti, kad gyveni civilizuotame krašte, kuriame darbuotoją gina įstatymai ir kiekvienas gali pakovoti dėl savo teisių.

Rimantės viršininkas buvo tikras priekabių ieškojimo meistras. Ne tik jai, bet ir kitiems jo reikalavimai atrodė visai nepagrįsti. Atrodė, kad tik nurodinėdamas aplinkiniams jis jaučiasi stiprus. Visi darbuotojai jo bijojo ir griežė dantį. Rimantė vienintelė įstengė nepasiduoti jo gniuždoma. Į kiekvieną situaciją ji žvelgdavo su humoru. Stengėsi semtis patirties iš jo veiklos ir nekreipti dėmesio į neigiamas savybes. Rimantė sparčiai mokėsi. Netrukus jos gebėjimą nenešioti gandų, laikytis savo nuomonės ir priešiškoje aplinkoje pastebėjo darbdavys, pasiūlė jai aukštesnes pareigas ir įdomesnį darbą kitame skyriuje.

Vis dar gaji nuomonė, kad vyrai – geresni vadovai. Remiantis apklausomis, net pačios moterys labiau nori, kad joms vadovautų vyrai. Bet nemažai ir tokių žmonių, kurie vadovo poste mieliau matytų moterį. Kad ir kokių asmeninių pageidavimų turėtume, vadovų nepasirinksim, todėl reikia mokėti su jais sutarti.

KAIP SUTARTI SU VADOVE

- **Jai labai svarbi darbo atmosfera.** Moterims svarbūs žmonių tarpusavio santykiai, todėl tavo viršininkė sieks, kad biure vyrautų maloni atmosfera.
- **Ji neatsieja tarnybinių reikalų nuo asmeninių.** Norėdama išsakyti pastabas, padarys tai delikačiai, kad nepalūžtum. Sužinojusi, jog turi bėdų šeimoje, ji supras ir pateisins tavo išsiblaškymą, padarytas klaidas. Jei pasiskųsi, kad blogai jautiesi, leis anksčiau išeiti namo, nes supranta, ką tai reiškia. Jai svarbu, kaip tu gyveni. Ji visuomet kantriai tave išklausys. Pavyzdžiui, pavėlavusi dvidešimt minučių vadovei drąsiai gali teisintis taip: „Prašau atleisti, vakar sūnus paprašė prižiūrėti sergantį anūką, o jam dantukai dygsta, todėl labai kaprizingas. Šiandien nesileido maitinamas prosenelės – mano mamos, ir ėmė verkti... Teko raminti abu."
- **Nesinaudok šefės užuojauta.** Viršininkei gali išsipasakoti bėdas, nesileisdama į smulkmenas. Vis dėlto nesinaudok jos užuojauta, nes ji, kaip ir visos moterys, turi gerą intuiciją – greitai supras, kad naudojiesi jos pakantumu.
- **Diplomatiškai vertink savo šefės emocijas.** Moteriškas emocingumas tavo viršininkei gali ir kenkti: nesusivaldžiusi gali imti trankyti daiktus (duris, segtuvus) ar isteriškai šaukti. Gali ir apsiverkti. Būtent jausmai tada trukdo jai deramai įvertinti situaciją. Jeigu tai komentuosi, ji reaguos daug skaudžiau negu bet kuris vyras. Tad gerai apgalvok kiekvieną žodį. Kartais geriausia to nepastebėti ir elgtis lyg niekur nieko.
- **Ji padeda pastebėti problemas.** Gali tikėtis viršininkės paramos sunkioje situacijoje. Jeigu nori aptarti svarbią problemą, ji padės pažvelgti į ją plačiau.
- **Atidžiai pasirink kalbėjimo toną.** Moteriai svarbu ne tik tai, kas kalbama, bet ir tai, kaip kalbama. Vadovui vyrui visai nesvarbu ko-

kiu tonu bus pasakyta: „To padaryti dabar neįmanoma." Bet jei šią frazę griežtu tonu ištarsi vadovei, ji gali pamanyti, kad reiški jai pretenzijas.

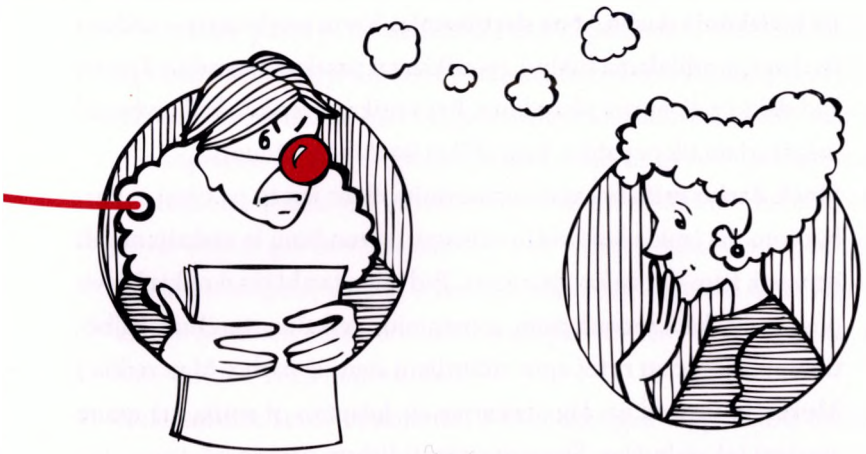
KAIP SUTARTI SU VADOVU

- **Jis kritikuoja darbą, o ne darbuotoją.** Vyrui svarbiausia – užduotis. Jeigu ją atlikdama suklysi, jis aiškiai tai pasakys, net neįtardamas, kad dėl to gali jaustis įskaudinta. Bet kritika nereiškia, kad tavęs nemėgsta. Jam tik nepatiko, kaip atlikai konkrečią užduotį.
- **Skirk darbo reikalus nuo asmeninių.** Bent jau to jis tikisi iš darbuotojų. Jis laukia konkrečių veiksmų, sprendimų ir niekaip negali suprasti, kam dar viską aptarinėti. Tad jeigu tau būtinai reikia laisvo pusdienio, kad sutvarkytum asmeninius reikalus, turėtum kalbėti taip: „Norėčiau rytoj apie vidurdienį išeiti iš darbo. Man reikia į Mokesčių inspekciją. Jau susitariau su Jolanta – ji sutiko už mane atsakyti į skambučius. Šias valandas atidirbsiu namuose."
- **Jam svarbiausia, kad užduotis būtų atlikta.** Apie atliktą darbą pranešk konkrečiai. Jį domina tik tai, ar užduotis buvo įvykdyta. Pavyzdžiui, tiekėjui neatvežus kanceliarinių priemonių, geriausia būtų iš karto parodyti jam kitos įmonės paslaugos pasiūlymą, informuoti apie mokėjimo sąlygas ir panašiai.
- **Stebėk vadovą.** Su vadovu vyru bendrauk pagal aplinkybes. Stebėk, tyrinėk, kas skirtingomis aplinkybėmis padeda su juo susitarti. Bus lengviau, jei geriau jį pažinsi.

UNIVERSALŪS PATARIMAI, KAIP ATSIKRATYTI BAIMĖS BENDRAUJANT SU ŠEFU

1. **Perrenk.** Čia reikės pasitelkti vaizduotę, kuria moterys yra dosniai apdovanotos. Būtinai tai išbandyk, jei vos įėjus į vadovo kabinetą užgniaužia kvapą, pamiršti, ką norėjai pasakyti, pradedi mikčioti

arba nevalingai timpčioti sijoną. Tiesiog sustabarėji ir pasijunti pilka pelyte priešais žmogų, sėdintį anapus stalo, pasipuošusį madingais drabužiais, nosį pasibalnojusį akiniais iš naujausios kolekcijos, su brangiu šveicarišku laikrodžiu ant rankos.



Taigi – įjunk vaizduotę ir pradėk savo šefą ar šefę perrenginėti juokingais ar senamadiškais drabužiais: apmauk per trumpom kelnėm ar užsek juokingą bobišką sijoną, apvilk sportiniais marškinėliais su naiviu paveikslėliu ar kvailu užrašu, o ant nosies užkabink raudoną klouno bumbulą. Ir šis svarbus, nepasiekiamas žmogus taps juokingu dėde ar tetule. Toks vaizduotės žaidimas sumažins nerimą ir tu, užmiršusi baimę, galėsi mintyse pasijuokti. Tai ypač padeda sėdint susirinkime.

2. **Pabandyk suprasti.** Jei pačiai kada teko kam nors vadovauti, tikrai žinai, kad priversti žmones paklusniai vykdyti nurodymus nėra lengva, tai ne kiekvienas sugeba. Vadovo pareigos svarbios ir labai atsakingos. Tačiau ir vadovas kartais gali būti be nuotaikos dėl to, kad

gavo pylos iš aukštesnių viršininkų, jį gali kamuoti fizinis skausmas ar dvasinė širdgėla. Bet tu juk niekuo dėta. Todėl stenkis netapti atpirkimo ožka ir neleisk savimi manipuliuoti.

3. **Labiau pasitikėk savimi.** Tai, kad esi pažeidžiama, pirmiausia išduoda eisena. Specialistai, tyrinėjantys kūno kalbą, perspėja, kad įtrauktas kaklas ir sukumpę pečiai tiesiog gundo įsakinėti. Atlošk pečius, pakelk galvą, ženk drąsiai, tvirtai statydama kojas. Tada ir pati savimi labiau pasitikėsi, ir aplinkiniams atrodysi stipresnė, žinanti savo vertę.
4. **Pasikalbėk atvirai.** Tai padaryti sunkiausia. Reikia sukaupti didelę drąsą ir ryžtą, kad tiesiai šviesiai išklotum, kuo esi nepatenkinta (kaip su tavim kalba, nurodinėja, kritikuoja kitų akivaizdoj). Iš anksto ir iki smulkmenų apgalvok pokalbio scenarijų. Kad tuo atveju, kai šefas ar šefė tave nepelnytai apšauks ar pakels balsą dėl neatliktų darbų, už kuriuos tiesiogiai nesi atsakinga, giliai įkvėpusi įstengtum ramiai paprašyti sušvelninti toną. Be to, pasakyk, kad norėtum atvirai pasikalbėti nepertraukinėjama ir nekritikuojama, ir išklok viską, kas guli ant širdies.
5. **Sakyk komplimentus.** Šilta šypsena ar laiku ir nuoširdžiai pasakytas komplimentas labai greitai ištirpdo priešiškumo ledus. Nesvarbu, kad tavo vadovas tau vos siekia pečius, o juosmens vieta tik numanoma, – gali pagirti naują kaklaraištį, o grįžusiam iš darbo kelionės prisipažinti, kad be jo įstaigoje buvo labai liūdna. Moteris vadovė taip pat nusišypsos išgirdusi nuoširdų komplimentą.
6. **Prieš kalbėdama pagalvok.** Niekada nepamiršk, kad žodis – ne žvirblis, ir galvok apie tai, ką kalbi. Neaptarinėk svarbių reikalų, jei vadovas neklausia tavo nuomonės. Nepamiršk, kad vadovas – visada teisus, jis atsakingas už savo priimtą sprendimą, o tau belieka tik vykdyti. Nesiginčyk, net jei tau atrodo, kad geriau būtų pasielgti kitaip. Jis turi mokytis iš savo klaidų, o ne iš tavo patirties.

Į naują darbovietę – be senų nuoskaudų

Gadinti santykių su darbdaviu nepatartina jokiomis aplinkybėmis. Tai prilygsta žaidimui su ugnimi – niekada nežinai, kada sudegsi. Tačiau būna atvejų, kai konflikto išvengti nepavyksta.

Gadinti santykių su darbdaviu nepatartina jokiomis aplinkybėmis. Tai prilygsta žaidimui su ugnimi.

Toms, kurios iš ankstesnės darbovietės išėjo dėl nesutarimų su viršininku, net jei tai įvyko ramiai, be užgauliojimų ar durų trankymo, įsidarbinti naujoje vietoje bus labai sunku. Ypač per keturiasdešimt perkopusiai moteriai. Kaip elgtis tokioje situacijoje? Ar įmanoma išvengti juodo apkalbų šleifo?

KAD POKALBIS DĖL NAUJO DARBO BŪTŲ SĖKMINGAS

1. Užbėk įvykiams už akių. Jei per pokalbį bus užsiminta apie rekomendacijas, sąžiningai papasakok apie ankstesnėje darbovietėje įvykusį konfliktą su darbdaviu. Tik nekaltink jo ir nesistenk pasirodyti auka. Priešingai – pripažink, kad esi šiek tiek kalta ir tau tai bus gera pamoka. Jei esi tinkamos kvalifikacijos, darbas beveik garantuotai tavo. Galų gale galima prašyti bandomojo laikotarpio, kad naujieji darbdaviai turėtų laiko įsitikinti tavo kompetencija ir asmeninėmis savybėmis.
2. Pasiūlyk naujam darbdaviui pasikalbėti ne tik su buvusiu vadovu, bet ir su buvusiais bendradarbiais. Gal jų teigiami atsiliepimai atsvers neigiamus vadovo atsiliepimus.
3. Vos apsisprendusi išeiti iš darbo, paprašyk vadovo pasirašyti iš anksto parašytą rekomendaciją. Joje reikėtų nepersigiriant surašyti savo, kaip darbuotojos, savybes ir kompetencijas. Jei viršininkas dėl užgautų ambicijų nepasirašytų, derėtų kreiptis į kitą tos įmonės vado-

vaujantį darbuotoją – rekomendacija dėl to nenukentės. Tik nedaugelis vadovų yra tokie kvaili ir taip trokšta kerštauti, kad uždraustų kitiems įmonės darbuotojams būti objektyviems tavo atžvilgiu.

4. Paprašyk rekomendacijų iš ankstesnių darboviečių. Statistika nuteikia optimistiškai. Tokius dokumentus mielai pasirašo apie 90 procentų ankstesnių darboviečių vadovų.

Testas

KOKIA TU DARBUOTOJA

Pasirink ir pažymėk teiginius, kurie tau tinka.

1. Agresyviose, rėksmingose diskusijose jaučiuosi tarsi nebylė.
2. Į diskusiją įsitraukiu tik tada, kai jaučiu, kad galiu pasiūlyti ką nors tikrai svarbaus.
3. Neginu savo nuomonės agresyviai. Iki šiol diplomatija visada man padėdavo.
4. Kolegos ir viršininkai man simpatizuoja dėl sugyvenamo ir lankstaus būdo.
5. Dažniausiai kalbu ramiai, kad bendradarbiai būtų priversti įsiklausyti.
6. Jeigu mane kas nors puola, sutrinku ir negaliu apsiginti.
7. Norėdama ką nors pasiekti, visada veikiu pagal iš anksto apgalvotą planą.
8. Bijodama pasakyti ką nors kvaila, verčiau laikau liežuvį už dantų.
9. Norėdama pasiekti tikslą, ne konfrontuoju, o ieškau sąjungininkų.
10. Manau, kad atrodau drovi, bet niekada neleidžiu kitiems lipti ant galvos.
11. Kai mane užsipuola, dažniausiai nekreipiu dėmesio, nes šlykščiuosi rietenomis.

12. Stengiuosi, kad net ir didžiausiems tyleniams būtų leista pasakyti savo nuomonę.

1, 6, 8, 10 teiginius pažymėk raide **A.**
2, 5, 7, 11 – **B.**
3, 4, 9, 12 – **C.**

Suskaičiuok, kokių raidžių surinkai daugiausia.

Psichologo komentaras

Jei surinkai visų po lygiai, mažai tikėtina, kad kada nors tapsi gera vadove ir sugebėsi vadovauti suteikdama atsakomybę savo pavaldiniams už jiems pavestas pareigas. Tačiau puikiai moki prisitaikyti prie bet kokio kolektyvo ir vadovo, išsaugodama savo individualumą.

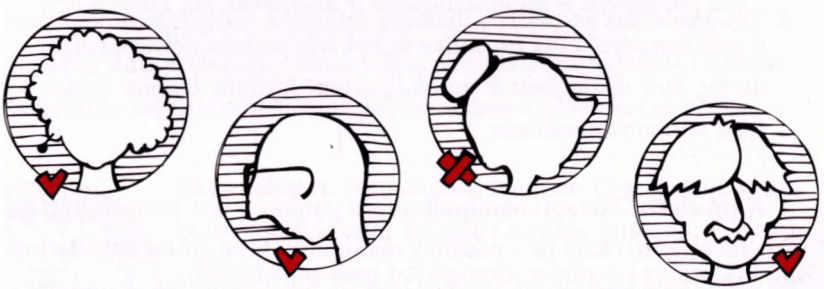
Daugiausia A. Lengvai gali tapti žmogumi, kuriam lipama ant galvos. Visada atsimink, kokius darbus nuveikei, kad turėtum įrodymų ir galėtum apsiginti.

Daugiausia B. Esi apsigimusi vieniša kovotoja. Tam, kad neišeikvotum per daug jėgų, o įdėtos pastangos pasiteisintų, turėtum apsižvalgyti ir rasti nors kelis sąjungininkus. Labiau derindamasi prie bendradarbių galėtum pasiekti daugiau.

Daugiausia C. Tau patinka dirbti su kitais žmonėmis. Lengvai prisitaikai ir prie kitaip galvojančių bendradarbių, kartu neprarasdama individualumo. Jei būsi dar atkaklesnė ir ryžtingesnė, sulauksi didesnės sėkmės. Gali net tapti lydere ir įgauti didesnės galios nei oficialus vadovas.

Bendradarbiai. Kodėl negalime būti vieno kraujo?

Bendradarbių nepasirinksi. Būna mielų, kolegiškų, bet pasitaiko ir tikrų teroristų. O kiekvieną dieną darbe kenčiant pragarą, galima ir sveikatą prarasti. Aišku, geriausia būtų nuo tokių žmonių atsiriboti. Net ir gyvūnai prie vienų savo gentainių prisiriša, o kitų nė artyn neprisileidžia, šiepia iltis. Panašiai sau mielus žmones pasirenka ir vaikai. Juk nemalonu, kai kolega į tave žvelgia tarsi sakydamas: „Na tu ir neišmanėlė!“ Pabendravusi su tokiu vos keliolika minučių, jautiesi bejėgė, lyg išsunkta. Bet gal kartais ir pati taip elgiesi?



Jei negali nuo nemalonių kolegų atsiriboti, išmok su jais kovoti, sutramdyti. Perauklėti negali, bet gali keisti savo požiūrį į jų elgesį. Išmokusi skaityti jų mintis, nuspėti elgesio motyvus, nukenksminsi ir jų galią nuodyti tau gyvenimą.

Psichologai įvardija keletą dažniausiai pasitaikančių sunkių bendradarbių tipų, jų tikrai rasime bet kurioje įstaigoje.

Manipuliuotojas. Vadovaujasi šūkiu: „O mainais nieko!“ Tokie asmenys manipuliuoja kitais, siekdami, kad šie atliktų jų darbą. Žinoma, kai darbas baigtas, šis tipas niekada nepripažins kito žmogaus nuopelnų, visą garbę prisiima sau. Jis pirmas atsiimant apdovanojimus ir paskutinis – prie kaltinimų. Viską pasiekia padlaižiaudamas. Neįmanoma atsisakyti jam padėti, nes gali sulaukti aplinkinių pasmerkimo, kaltinimų, kad atsiskiri nuo kolektyvo, nebendradarbiauji.

Prieš savaitę Laima priėjusi prie kolegės Linos pasidomėjo jos sveikata, gyvenimu ir lyg tarp kitko paprašė atlikti jai pavestą darbą, nuogąstaudama, kad nespėsianti jo užbaigti iki numatyto termino. Ji buvo tokia draugiška ir nuoširdi, kad Lina negalėjo atsisakyti. Skyrusi tam dalį nakties, atliko užduotį ir išsiuntė bendradarbei elektroniniu paštu. Ryte per pasitarimą vadovas pagyrė Laimą ir patarė Linai pasimokyti iš jos atsakingumo ir disciplinos, esą Linos darbų ir galo nematyti. Liną įskaudino ne tiek šefo pastaba dėl nepabaigtų darbų, kiek džiaugsmu ir pasididžiavimu švytintis Laimos veidas. Lina pasijuto apkvailinta.

Kaip elgtis? Netapti manipuliuotojo įrankiu ir jam pasipriešinti galima tik elgiantis kaip jis – pasiūlyk manipuliuotojui atlikti tavo darbus. Tai veikia kaip burtažodis. Pasijusi puikiai. Juk pagrindinis manipuliuotojo tikslas – gauti ką nors veltui, o nuopelnus pasisavinti.

Visažinis. Tokie žmonės dar vadinami ekspertais (žinovais). Tik visažinis savo žinių bet kam nedalija. Jis mielai kritikuoja kitus, kolegos jo akivaizdoje jaučiasi it menki mokinukai. Dažniausiai taip elgiasi ilgamečiai darbuotojai, kurie iš tiesų turi sukaupę nemažai patirties.

„Kaip pasakys Liucija, taip ir darysim. Pasitark su ja“, – nesvarbu, koks iškildavo klausimas, skyriaus vadovė visus siųsdavo pas visa-

žinę Liuciją. Siunčiamajam tai nuskambėdavo kaip pasmerkimas. Liucija visada nužvelgdavo iš viršaus, tarsi mokytoja pamokų neišmokusį mokinuką. Būdavo nemalonu, bet visi paklusdavo. Ir tik viena švitri naujokė, dar neapšilusi kojų naujoje darbovietėje, o gal dar neatšalusi nuo universiteto, žiniuonės Liucijos neišsigando. Jos ginčą su Liucija visas skyrius suakmenėjęs stebėjo kaip meteorito kritimą. O efektą padvigubino garsiai išsakyta Liucijos išvada: „Pagaliau nors vienas žmogus šioje kontoroje turi savo nuomonę."

Kaip elgtis? Tenka pripažinti, kad tas žmogus svarbus, jo patirtis – tikras lobynas (arba archyvas). Tačiau kaip tas žinias pritaikyti dabartinėje situacijoje? Belieka išmokti bendrauti taip, kad tavo pašnekovas galėtų jaustis esąs pats svarbiausias. Nepraleisk progos pabrėžti: „Jūs, aišku, viską žinote. Dirbate čia jau ne vieną dešimtmetį... nuo pat susikūrimo... Jums mano klausimas tikriausiai pasirodys nereikšmingas, bet neradus atsakymo negalėsiu pajudėti į priekį nė per žingsnelį." Ar pataikei, išduos visažinio kūno kalba: kilstelėta galva, išdidi šypsenėlė, patenkinta veido išraiška. Tada gali būti rami – visažinis tau padės.

Skandalistas. Nemalonus, bjauraus charakterio, mėgstantis konfliktuoti, keliantis nerimą žmogus. Piktnaudžiaudamas savo pareigomis, vardu, jis priverčia bendradarbiauti net to nenorinčius. Tikslo siekia kaltindamas kitus, atvirai grasindamas ir kitaip demonstruodamas savo pranašumą. Nesivaržydamas gali apšaukti tave visiems girdint, trankyti duris, daužyti kumščiais stalą, trypti kojomis ir grasinamai mojuoti prieš veidą rankomis.

Kaip elgtis? Bendraujant su tokiu agresoriumi, negalima nusileisti iki jo lygio ir atsakyti tuo pačiu. Tačiau nevertėtų ir išsigąsti. Kad sukauptum jėgų ir laimėtum laiko, leisk skandalistui „nuleisti garą" – neprieštarauk jam, nesiginčyk, nesigink ir nemėgink šiurkščiai atsikirsti

(net jei leidžia tarnybinė etika). Svarbiausia – nepriimti visų kaltinimų asmeniškai. Jis taip elgiasi todėl, kad nesugeba spręsti problemos kitaip, mandagiau. Žinok, kad ne tavo pareiga auklėti šį storžievį. Stenkis su tokiu kuo daugiau bendrauti raštu, o ne žodžiu. Atslūgus įtampai, primygtinai pareikalauk iš jo konkrečių paaiškinimų. Pavyzdžiui, tegu raštu išvardija tavo klaidas. Ir jokiu būdu ne žodžiu. Paprastai tokia taktika skandalistą nuginkluoja. Nes tik taip galima parodyti, kad turi savo nuomonę ir jos neketini atsisakyti.

Jei skandalistas vis dar nenurimsta, be užuolankų kitiems girdint pasakyk, kad toks elgesys tave žeidžia. Taip pat galima diplomatiškai bakstelti į jo paties bėdas: „Tu taip įniršai... Akivaizdu, kad turi daug rūpesčių. Negaliu tau padėti, bet, tikiuosi, artimiausiu metu viskas susitvarkys." Tai sakant svarbu žiūrėti į akis, ramiai kvėpuoti ir išlaikyti nepakeltą balso toną. Jei situacija nesikeičia, patartina pasitraukti. Geriau palikti skandalistui savo raštišką pasiūlymą ir paskirti kitą susitikimo laiką. Jei į agresiją neatsakai agresija, triukšmingasis kolega pasijunta kaip bejėgis vaikas.

Su šiuo piktu kolega betarpiškai bendrauk tik jei būtinai reikia. Geriau apskritai šalia jo nebūti, nes jis kelia įtampą ir paliks tave be jėgų.

Aštrialiežuvis pokštininkas. Jo šiurkštūs juokai nėra sveikas humoras. Išdaigos ir pokštai storžieviški, nevykę ir įžeidžiantys, o užuominos dviprasmės arba tiesiog vulgarios. Taip jis demonstruoja panieką kitiems žmonėms. Nepraleidžia net mažiausios progos pasišaipyti iš kito silpnybių, pažeminti, sarkastiškai įkąsti į pačią skaudžiausią vietą.

Kaip elgtis? Tokių piktų pajuokavimų nereikėtų nuryti arba praleisti negirdom. Derėtų iš karto atvirai parodyti, kaip tokį poelgį vertini: „Suprantu, kad norėjai mane pašiepti, bet manęs tai neveikia." Aštrialiežuvis greičiausiai bandys viską paversti juokais. Jei tai kartojasi, vadinasi, nesiliaus, kol negaus atkirčio. Tada geriausia visiems girdint pašiepti

jį patį, išreiškiant užuojautą, kad vargšelis apdovanotas tokiu prastu humoro jausmu. Dažniausiai to pakanka. Bet geriausia demonstratyviai laikytis nuo jo atokiau – nebūti nei draugu, nei priešu. Tik neprarask budrumo, nes kada nors jis vis tiek ras progą pasišaipyti.

Melagis. Su juo pavojinga imtis bendrų darbų, nes sako viena, o daro kita. Tokiu žmogumi negalima pasikliauti. Sakydamas „taip", jis galvoja „galbūt" ir vis vien nieko nedaro. Meluoja, kad padidintų savo menką savivertę. Išsisukinėdamas visada pabrėžia esąs užsiėmęs („Paskutinę minutę man skyrė skubią užduotį."), svarbus („Negaliu šiandien ilgiau pasilikti, nes atskrenda draugas iš Amerikos."). Melagiai nepunktualūs, bet priekaištai dėl vėlavimo jiems atrodo nepelnyti. Rytais jiems sugenda žadintuvas, neužsiveda mašina, reikia padėti kokiam svarbiam asmeniui, dažnai puola sezoninės arba net ir labai sunkios ligos. Melagis demonstruoja jausmus, kurių nejaučia, o didžiąją dalį savo darbų stengiasi sukrauti ant pečių geraširdžiams, jį užjaučiantiems kolegoms. Skleisdamas gandus stengiasi sukurti chaosą kolektyve, kad nukreiptų dėmesį nuo savo netvarkos.

Kaip elgtis? Nepasiduok pagundai ištraukti jį į dienos šviesą. Jį demaskavusi įsigysi amžiną priešą, ir labai grėsmingą, gali būti paskandinta apkalbų liūne. Elkis priešingai – apsimesk, kad pasitiki ir viliesi jo palaikymo. Lyg razinas iš bandelės išrankiojusi jo padorumo likučius, galbūt pasieksi norimą rezultatą. Jeigu nepavyks, gali išbandyti paprastą, bet veiksmingą sugedusios plokštelės taktiką: ta pačia intonacija vis kartok savo prašymą, akcentuodama konkrečius terminus ir pabrėždama, kad supranti, kodėl jis to nedaro: „Žinau, kad esi labai užsiėmęs, bet ataskaita neparengta ir jos negalime pateikti vadovybei. Tau teks pasiimti darbą į namus arba padirbėti savaitgalį." Keliolika kartų pakartojus, turėtų suveikti.

Žvaigždė. Ji nepakartojama ir vienintelė. Tai dažniausiai būna privilegijuotas kolega ar vadovas. Įtikėjęs savo išskirtinumu, reikalauja ypatingo dėmesio. Kaip ir dera žvaigždėms, kitus tol žlibina savo ryškia šviesa, kol šie pasijunta menki ir nereikšmingi. Žvaigžde šiaip sau netampama. Privilegijų, leidžiančių elgtis kitaip nei visi, gali būti suteikta ir už kokius nors nuopelnus, ir nebūtinai pelnytai. Tomis privilegijomis žvaigždė naudojasi demonstratyviai, kad sukeltų pavydą. Jai tenka mažiau stengtis, o pagyrimų gauna daugiau. Naudojasi įvairiausiomis lengvatomis (papildomas laisvadienis už darbą, atostogos norimą vasaros mėnesį), o kiti turi įrodinėti esą verti to, kas jiems teisėtai priklauso.

Kaip elgtis? Geriausia strategija – parodyti, kad nelaikai to bendradarbio žvaigžde. Aišku, jei jis nėra tavo viršininkas. Turi didžiuotis ir džiaugtis, kad esi vertinama už tai, ką pasiekei savo pastangomis. Vargu ar pavyks rimtai ir dalykiškai bendradarbiauti. Jei nesi nusiteikusi pataikauti, anksčiau ar vėliau teks susikibti. Derėtų padaryti tai be skandalų ir asmeninių išpuolių. Gal pasakyk žvaigždei taip: „Kiekvienas žmogus kuo nors išskirtinis. Nesi vienintelis unikalus, todėl neturi teisės...“

Liežuvautojas. Su juo tenka susidurti gana dažnai, ypač moterų kolektyve. Jis mėgsta skalbti svetimus marškinius ir retai kada leidžia prasižioti pašnekovui. Jo kalbos visus vargina. Apkalbėti kitus – nėra labai blogai, tačiau tokio žmogaus skleidžiama informacija dažnai būna iškreipta ir negatyvi.

Kaip elgtis? Liežuvautojai – patamsių paukščiai. Ištraukti į dienos šviesą, jie netenka galios. Todėl sužinojusi, kad tapai apkalbų heroje, drąsiai, bet mandagiai užginčyk paskalas kitų bendradarbių akivaizdoje. Ramiai paaiškink, kad kažkas kažką bandė suklaidinti, būtum labai

dėkinga, jei ši klaidinga informacija neplistų toliau. Taip pat griežtai reikėtų nutraukti ir apkalbas apie kitą žmogų.

AR NEPRETENDUOJI Į „SUNKIŲJŲ" SĄRAŠĄ?

Šį sąrašą galima būtų tęsti, įvardijant vis naujus tipus. Bet užteks. Nebent... Ar pati taip nesielgi? Tuomet geriau tuo įsitikinti ir keistis nei save apgaudinėti. Pamėgink save įvertinti.

- **Niekas iš bendradarbių tau neskambina.** Gal tik tu visiems skambini, o tau – niekas? Gal visi tavęs vengia todėl, kad su tavimi nemalonu bendrauti?
- **Kai tu įeini, kambaryje visi nuščiūva.** Ar pastebėjai, kad, tave išvydusios, linksmai klegėjusios bendradarbės nuščiūva ir tampa niūrios ir nekalbios?
- **Niekas nepaiso tavo patarimų.** Ne kartą bandei įpiršti vertingus patarimus, tačiau kolegos, kantriai jų išklausę, pasielgė priešingai. Ar iš tikrųjų tada reikėjo tavo pagalbos? Ar manei, kad tik teisingas tavo patarimas gali išspręsti problemą?
- **Tu esi „už borto".** Ar žinai, kaip gyvena tavo kolegos? Jeigu nė nenumanai – tavo santykiai su jais nepavydėtini. Arba tau nerūpi, kaip jiems sekasi. O gal jie nemato prasmės tau pasakoti?
- **Tu priverti žmones atsikelti ir išeiti.** Ar yra buvę, kad norėjai pasikalbėti su kolega, bet nepavyko? Jis staiga prisiminė turįs be galo daug darbo ir nuskubėjo į darbo vietą.

Jei dauguma šių teiginių tau tinka, kitiems atrodai esanti sunkaus būdo. Pasvarstyk, ar nereikėtų keistis.

BENDRAVIMO FORMULĖ „+3/–1“

+ Bendrauk pagarbiai (su kitu elkis taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavim).
+ Klausykis, kol suprasi, ką kitas nori pasakyti (įlįsk į kito žmogaus kailį).
+ Išsakyk savo požiūrį (be teisimo, kritikos ir vertinimo, pradėdama nuo savęs: „Aš manau...“).
– Neleisk emocijoms savęs užvaldyti. Nereaguok impulsyviai, išlik objektyvi (užuot trenkusi durimis ar užrikusi, ramiai pasakyk: „Mane labai supykdė tavo elgesys, aš turiu viską apmąstyti, tada pakalbėsim.“).

Kai darbovietėje sklando meilės angelas

Nors darbdaviai stengiasi Amūro neįsileisti, jam tai nė motais. Dažniausiai būna priešingai. Jauki moderni darbo vieta, harmoninga atmosfera, patenkinti ir besimėgaujantys savo darbu žmonės, draugiški kolegų santykiai – ideali vieta, kurioje šis sparnuotas padarėlis noriai apsilanko.

Kodėl pasirenkame kolegas? Tuo domėjęsi psichologai įvardija palankias aplinkybes, leidžiančias įstaigoje gimti abipusei simpatijai: darbe praleidžiame daugiau nei aštuonias valandas, o dar viršvalandžiai, bendros šventės, kelionės į konferencijas ir seminarus...

Geriau pagalvoję, rasime ir daugiau žmones suartinančių aplinkybių. Bene svarbiausia – artima kaimynystė. Įsimylime bendradarbius, kurie nuolat šmėžuoja mūsų akiratyje: vienas prie kito stovi stalai, kabinetai greta, esame vienoje darbo grupėje ar tiesiog dirbame tame

pačiame pastate. Tad beveik visų tarnybinių meilių klasikinė pradžia būna tokia: „Kartu dirbom penketą metų, bet aš iki tol jo net nepastebėjau.“ Net ir be psichologinių tyrimų aišku, kad greičiau pamėgstame nuolat sutinkamą žmogų. Daugiau ar mažiau pažįstame kiekvieną savo bendradarbį, žinome, kokia jo šeima, kaip sutaria su antrąja puse, kaip sekasi vaikams. Nors tai svetimi žmonės, su kuriais nesieja nei giminystės, nei kraujo ryšiai, tačiau jie – savi. Kartais prie jų taip priprantame, kad galime elgtis net familiariai: kalbėtis apie apatinį trikotažą ar aptarinėti intymias savo gyvenimo smulkmenas. Ribos, skatinančios elgtis santūriai, nusitrina. Užsimezga flirtas, nustojame varžytis.

Kodėl pasirenkame kolegas? Net ir be psichologinių tyrimų aišku, kad greičiau pamėgstame nuolat sutinkamą žmogų. Įsimylime bendradarbius, kurie nuolat šmėžuoja mūsų akiratyje.

Suartina ir panašumai – priklausomybė tai pačiai socialinei grupei, interesai, pajamos ir profesinės vertybės. Naujoviški bendradarbiavimo principai, galimybė vienam kitą pakeisti, kai spaudžia terminai, skatina bičiuliškus santykius. Bendradarbiai pirmiausia susižavi vienas kitu kaip komandos nariai, vėliau tai gali peraugti ir į meilę. Jau pats komandinio darbo principas, kad drauge sekasi geriau nei po vieną, nuteikia intymiai. Moterys prireikus priima bendradarbių vyrų intelektualinę, fizinę ir emocinę pagalbą. Šie savo ruožtu džiaugiasi kolegių moterų dėkingumu, pagarba ir palaikymu. Taip darbo santykiai pamažu virsta asmeniniais, atrandama vis daugiau bendrų pomėgių, interesų, charakterio bruožų.

Ilonos šefas Tomas nuolat kreipdavosi į ją prašydamas padėti išrinkti dukrelei gimtadienio dovaną. Pirmąkart to paprašė prieš keletą metų, kai mergaitei sukako šešeri. Tėvo dovana nustebino visus svečius ir suteikė begalinį džiaugsmą šešiametei. Tada Tomo žmona

laukėsi antro vaiko, blogai jautėsi, todėl nuolat būdavo suirzusi ir nepatenkinta. Ilona, ta idėjų generatorė, niekada nepraeidavo pro šefo stalą, garsiai nepagyrusi ant stalo stovinčių šeimos nuotraukų. Užsimindavo, kad visi jose atrodo „nuostabiai laimingi", tik ne mamytė. Tomui patiko toks bendradarbės įžvalgumas. Jis ėmė pastebėti ir daugiau gerų jos bruožų. Tačiau galutinai Ilona jį papirko, kai grįžtant iš komandiruotės Italijoje jau lėktuve įdavė Venecijos stiklo papuošaliuką jo numylėtai dukrelei. Tie stikliniai karoliukai tarsi rentgeno spinduliais atvėrė kolegės moteriškumo, rūpestingumo, švelnumo, elegancijos klodus. Tomas negalėjo atsistebėti, kad tik dabar, po septynerių metų, tai pamatė. Jautėsi sutikęs neeilinę moterį, niekieno iki šiol neatrastą ir klaidingai laikomą užkietėjusia senmerge (mat buvo atstūmusi ne vieną bendradarbį). Tų įžvalgų nušviestu keliu Tomas ir išėjo iš savo šeimos, palikęs žmoną su dar metų neturinčiu sūneliu ir savo mylimą dukrelę. Žmonai sakė kitos moters neturįs, tik norintis pailsėti nuo namuose tvyrančio chaoso. Dukrelė beveik kiekvieną savaitgalį svečiuodavosi pas tėtį ir, savo mamos nuoskaudai, labai susidraugavo su Ilona. Dar po metų Ilona tapo Tomo žmona, bet dabar Tomo vaikai jiems dažniau kliudydavo, nei teikdavo džiaugsmo. Supratingumo ir empatijos atsargos išseko, virto nepasitenkinimu ir piktais kivirčais.

Darbe dažniau nei namuose vertinamos kiekvieno žmogaus idėjos, energija ir kruopštumas. Todėl visi stengiasi pasirodyti kiek įmanoma geriau. Tiek įdomiame ir kūrybingame, tiek nuobodžiame ir banaliame darbe mes patiriame stiprių išgyvenimų, emocijų ir pojūčių. Bet tą jaudulį dažniausiai siejame ne su pačiu darbu, o su kuriuo nors bendradarbiu. Ir net neįtariame, kad tai saviapgaulė, kad mus jaudina ne patrauklus bendradarbis, o pats darbo procesas. Dėl to kai kurių profesijų atstovai, dirbantys įtemptomis ar gyvybei pavojingomis sąlygomis, itin

dažnai užmezga tarnybinius romanus. Ypač meilei palankios darbovietės – ligoninės, redakcijos, teisėsaugos įstaigos.

Susirasti širdies draugą darbe paskatina ir tai, kad trūksta laiko asmeniniam gyvenimui. Darbe (kartu su kelione į ir iš) kasdien praleidžiame apie 10 valandų. Dar 7 valandas skiriam miegui, 3 valandas – maisto ruošimui ir valgymui. Belieka 2–3 laisvos valandos. Susirasti draugą tiesiog nebelieka laiko.

Kai kurių profesijų atstovai, dirbantys įtemptomis ar gyvybei pavojingomis sąlygomis, itin dažnai užmezga tarnybinius romanus. Ypač meilei palankios darbovietės – ligoninės, redakcijos, teisėsaugos įstaigos.

Tarnybiniai romanai anaiptol ne platoniški. Kas penktas apklaustasis prisipažino mylėjęsis su savo bendradarbiu. Ir nors tradiciškai intymumą priskiriame namams, o ne darbovietei, tarnybinis seksas rodo, kad ir čia nebėra aiškių ribų.

Ar nenukenčia darbo kokybė, kai tarp bendradarbių užsimezga romanas? Šią temą tyrinėjusi psichologijos profesorė Colleen M. Crary nustatė kelias stadijas, kurias įsimylėjėliams darbe tenka pereiti. Tuomet ne darbas būna galvoje...

TARNYBINIO ROMANO ETAPAI

- **Fantazija.** Tai susidomėjimo kolega pradžia. Patraukliau rengiamasi, našiau dirbama, nes norisi padaryti gerą įspūdį. Svajojama, kaip ir kuo jį būtų galima nustebinti, kaip atkreipti jo dėmesį.
- **Medaus mėnuo.** Jis prasideda atsiradus abipusei traukai. Užsimezga draugystė, skiriami pasimatymai. Patraukliajam kolegai skiriama daugiau dėmesio nei darbui, dėl to nukenčia darbo kokybė.

- **Atoslūgis**. Santykiai tampa stabilesni, nes viskas vyksta pagal grafiką. Mylimasis jau užkariautas ir priklauso tau. Todėl jautiesi saugiai ir patogiai. Grįžta susidomėjimas darbu, vėl gali susikaupti. Rutinos, deja, neišvengia net meilė.
- **Kulminacija.** Poros santykiai perauga į ilgalaikius arba nutrūksta. Tada darbas vėl ima rūpėti mažiau, ypač tam, kuris labiau kremtasi dėl praradimo. Nutrauktas ryšys labai skaudus, nes buvęs mylimasis ir toliau lieka tavo kolega. Ne visi pajėgia kasdien matyti buvusį partnerį ir nuolat prisiminti nenusisekusius santykius. Laiminga pabaiga – gyvenimas poroje (susituokus arba ne), kol mirtis arba kita moteris išskirs.

Daugelis porelių savo santykių darbe neafišuoja. Išlaikyti abipusius jausmus paslaptyje nelengva, nes bendradarbiai taip pat neblogai išstudijavę kolegų elgesį ir pastebi net mažiausius pasikeitimus. Jų reakcija į tokį romaną dažnai priklauso nuo pačių įsimylėjėlių. Itin skeptiškai vertinami tie, kurie karjeros – aukštesnių pareigų, didesnio atlyginimo ar privilegijų – siekia lipdami meilės laiptais. Nepalankiai žiūrima ir į meilės romaną su šefu. Jei tokie santykiai užsitęsia, kolegos ima pavydėti ir piktintis, nes vienas žmogus išskiriamas dėl asmeninių dalykų, o ne dėl profesinių sugebėjimų. Net ir nedidelės privilegijos ar nereikšmingi paskatinimai, kuriuos vadovas ar vadovė skiria mylimam asmeniui, kitų gali būti suprantami tik kaip romantiškų ryšių padarinys. Santykiams nutrūkus, žemesnio statuso darbuotojui gali būti labai sunku ar net neįmanoma likti toje pačioje darbovietėje.

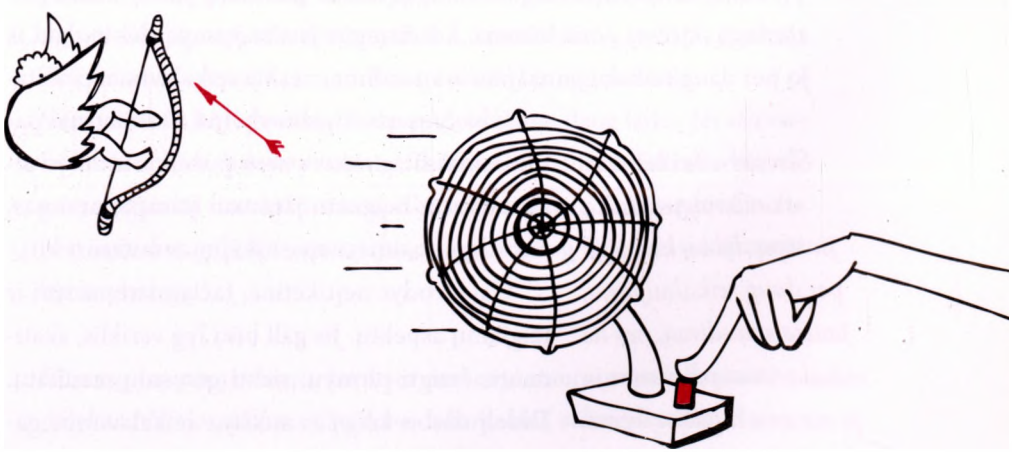
Nepatogiai jaučiamasi ir dėl nesantuokinių ryšių, kai bendradarbiai pažįsta apgaudinėjamą sutuoktinį. Ar tokie ryšiai toleruojami, priklauso nuo poros elgesio, tikslų ir darbovietės konservatyvumo.

Darbdaviai dažniausiai nesikiša į darbuotojų santykius, kol tai netrukdo darbui. Daug kur tai laikoma asmeniniu reikalu. Jei kyla rūpes-

čių, jie tiesiog aptariami, kartais pasitelkus pagalbon konsultantus. Tačiau vis dažniau asmeninius santykius stengiamasi reglamentuoti.

KAIP NUBAIDYTI MEILĖS ANGELĄ

- Darbe vengti dviprasmiško elgesio. Jei kolega dažnai liečiamas, vadinamas mažybiniais vardais, pravarde, tai gali trikdyti bendradarbius, kelti abejonių dėl profesionalumo ir sugebėjimo susitelkti į darbą.
- Laikytis darbovietės vidaus tvarkos taisyklių dėl bendradarbių susitikinėjimo, nesantuokinių ryšių, kartu dirbančių sutuoktinių elgesio. Derėtų pasidomėti, kaip buvo reaguota į ankstesnius kolegų romanus, kaip elgėsi vadovybė.
- Vengti keblių ryšių – su vadovu ar susituokusiu kolega.
- Nubrėžti aiškias asmeninių ir profesinių interesų ribas, atskirti šeimos ir darbo reikalus.
- Jei užsimegztų simpatija (niekas nuo to neapsaugotas), darbovietėje stenkitės išlaikyti korektišką ir profesionalų elgesį.



Už stresą darbe mokame ne tik sveikata

Jei staiga sveiką žmogų ima kamuoti nugaros ir kaklo skausmai, širdies ritmo sutrikimai, prakaitavimas, virškinimo sutrikimai, nemiga, raumenų įtampa, sezoninės ligos, derėtų sunerimti. O kai ir aplinkiniai pradeda klausinėti, kas nutiko, ima laidyti erzinančias pastabas dėl pablyškusios odos, sparčiai augančio ar krintančio svorio, jau pakvimpa bėda. O gal liga?

Ir tai dar ne viskas. Tau sunku susikoncentruoti, nuolat viską užmiršti, klysti ten, kur anksčiau viską darydavai tinkamai ir be jokių pastangų. Kasdienybė tapo rutina – vis tas pats ir tas pats. Savi ir svetimi stebisi, kad vis dažniau puoli į kraštutinumus, kategoriškai laikaisi savo nuomonės arba užsisklendi savyje. Draugų kompanija, su kuria anksčiau būdavo taip linksma, pasidarė nuobodi. O ir jie tavo draugijos nebepasigenda. Kūną įveikia nuovargis, išsekimas, o jausmų pasaulį užkariauja baimė, susierzinimas, pyktis ir depresija.

Tokie simptomai vargina žmogų, nuolat patiriantį stresą. Pasak psichologų, stresas – tai būsena, kai žmogus jaučia įtampą dėl to, kad iš jo per daug reikalaujama. Jaučia spaudimą, nes tie reikalavimai prieštarauja jo norams ir galimybėms. Dažniausiai pabrėžiamas neigiamas streso poveikis ir dėl jo atsirandantys neigiami jausmai: įtampa, nerimas, nuovargis, baimė, nepasitikėjimas savimi ir kiti.

Stresas – tai būsena, kai žmogus jaučia įtampą dėl to, kad iš jo per daug reikalaujama. Jaučia spaudimą, nes tie reikalavimai prieštarauja jo norams ir galimybėms.

Gal atrodys neįtikėtina, tačiau stresas turi ir teigiamų aspektų. Jis gali būti lyg variklis, skatinantis žengti pirmyn, siekti geresnių rezultatų. Didelį darbo krūvį ir aukštus reikalavimus ga-

lima priimti kaip iššūkį ir jėgų išbandymą. Kai pavyksta atlikti sunkią užduotį arba įgyvendinti sumanymą, kuriuo niekas netikėjo, sustiprėja pasitikėjimas, jautiesi patenkinta ir savimi, ir darbu.

KAS SUKELIA STRESĄ DARBE

- **Didelis darbo krūvis.** Lietuvoje įprasta labiausiai vertinti tuos darbuotojus, kurie garsiai neprieštarauja dėl viršvalandžių, nors už juos net nemokama. Jeigu darbuotojas pasibaigus darbo valandoms neskuba namo, vadinasi, jis stengiasi gerai dirbti. Dažnai vadovai, matantys, kad darbuotojas nuveikia daugiau, nei jam priklauso, mano, jog taip ir turi būti, ir nė neketina samdyti dar vieno žmogaus. O pačiam darbuotojui pernelyg didelis darbo krūvis ir tempas kelia bene didžiausią stresą. Tai dažniausiai baigiasi išsekimu.
- **Santykiai su viršininku.** Nereikia būti dideliu pranašu, kad nuspėtum, jog darbuotojai, nuolat sulaukiantys nepelnytų priekaištų, užverčiami sunkiai įgyvendinamomis užduotimis, nesijaučia laimingi. Tačiau bene sunkiausiai pakeliama, kai ant tavo galvos – bent keli viršininkai, kurie duoda skirtingas užduotis ir nurodymus. Pavyzdžiui, vienas ragina kaip galima greičiau paruošti ataskaitą, o kitas – pradėti naują projektą. Nors persiplėšk. Blaškymasis tarp dviejų ugnių sukelia nepasitenkinimą darbu, susierzinimą, pyktį ir įtampą. Toks stresas – ypač dažna virškinimo sutrikimų priežastis.
- **Santykiai su kolegomis.** Darbe praleidžiame daug laiko. Jei atmosfera maloni, darbas neprailgsta. Tačiau erzinantis bendradarbių elgesys ilgainiui ima kelti stresą. Tai trikdo miegą. Įsitaisę lovoje vis permąstome galimus scenarijus, o gal tiesiog bijome susapnuoti bjaurų kolegą.

Ramunę jau porą mėnesių kankina darbe vykstantys nepaaiškinami dalykai. Nuo jos stalo vis dingdavo dokumentai, vėliau jie atsirasda-

vo pas kitą bendradarbį. Jos neinformuodavo apie svarbius klientų skambučius. Kasdien jautė vis didesnį bendradarbių nepasitikėjimą. Nors ir anksčiau santykiai nebuvo puikūs, bet tokios didelės įtampos nepatyrė. Jau antri metai vienas kolega su ja demonstratyviai nesisveikina, nors asmeniškai jų interesai darbe niekada nebuvo susikirtę. Ramunė įtarė bendradarbes kažką pripasakojus ir viršininkui. Gal apie pavėlavimą į darbą arba laiku nespėtas atlikti užduotis. Tikrai pripasakojo, nes viršininkas vis rečiau ją bepakalbina, dažniausiai praeina pro šalį žodžio neprataręs. Ramunė ėmė vis dažniau klysti, daryti nesąmones. Sušlubavo ir sveikata: atsinaujino alergija, užeidavo panikos priepuoliai, sutriko miegas. Ir viskas ėjo vis blogyn. Prasidėjo barniai namuose, ėmė nesutarti su vyru ir anyta. Vyras ją spaudė mesti darbą ir slaugyti jo gan sunkaus būdo motiną.

- **Laiko planavimas.** Stresą sukelia nesugebėjimas tinkamai planuoti laiko, nemokėjimas skirstyti darbų į svarbiausius ir antraeilius. Ir ypač darbų atidėliojimas. Daug valandų dirbant nuvarginamos akys, be to, tai kelia nugaros skausmus ir nemigą.
- **Aplinka.** Ji gali būti triukšminga, per daug ar per mažai apšviesta, nevėdinama. Neigiamai veikia netinkamai suplanuotos darbo vietos, kai ankštoje patalpoje sėdi per daug žmonių. Dažnai sunku pakęsti, kai kas nors sėdi tau už nugaros, nelengva susikaupti, kai kolega šalia garsiai kalba telefonu. Tada net ir nesunkaus darbo diena nualina ir suerzina.
- **Didelė atsakomybė.** Einant aukštesnes pareigas, pasikeičia atsakomybė. Tenka atsakyti ne tik už savo darbą, bet ir už priimamus sprendimus, svarbius visos darbovietės rezultatams. Kai reikia pasirašyti svarbius dokumentus arba organizuoti darbą, jaučiame nerimą ir įtampą, nes baisu suklysti ir nuvilti tuos, kurie patikėjo atsakingesnes pareigas. Tokia įtampa sukelia lėtinį nuovargį bei virškinimo sutrikimų.

- **Pernelyg mažas darbo užmokestis ir baimė netekti darbo.** Už pastangas, laiku ir gerai atliktus darbus kiekvienas žmogus tikisi didesnio atlygio. Todėl bene labiausiai skaudina vadovo replikos, kad ir taip nemažai gaunate. Arba dar kvailesnis palyginimas, kad įmonėje yra ir mažiau uždirbančių. Tai kelia pyktį, nebelieka motyvacijos stengtis. Žmogų gali kankinti net panikos priepuoliai, prasidėti depresija.
- **Sunkumai šeimoje, neleidžiantys atsipūsti net ir po darbo.** Konfliktai šeimoje, skyrybos, bėdos dėl vaikų ar tėvų – visa tai veikia mūsų būseną, emocijas ir, žinoma, turi įtakos darbo kokybei. Kai kamuoja rūpesčiai namuose, ne taip lengva susikaupti darbui. Tai dažniausiai sutrikdo virškinimą.

Mokėti valdyti stresą dirbančiai moteriai ne mažiau svarbu kaip ir sutarti su aplinkiniais žmonėmis. Visame pasaulyje jau senokai tam skiriama daug dėmesio, o mes dar tik mokomės šią problemą spręsti. Kursuose, įvairiuose seminaruose daugiausia mokoma darniau, geriau dirbti ir neatskleisti kitiems savo jausmų arba net juos užgniaužti. Retai kada kalbama apie tai, kaip derėtų išmokti ilsėtis ir atsipalaiduoti.

Ko griebtis, staiga pasijutus, kad esi it besiruošiantis užvirti katilas – arba sprogsi, arba nuraus dangtį?

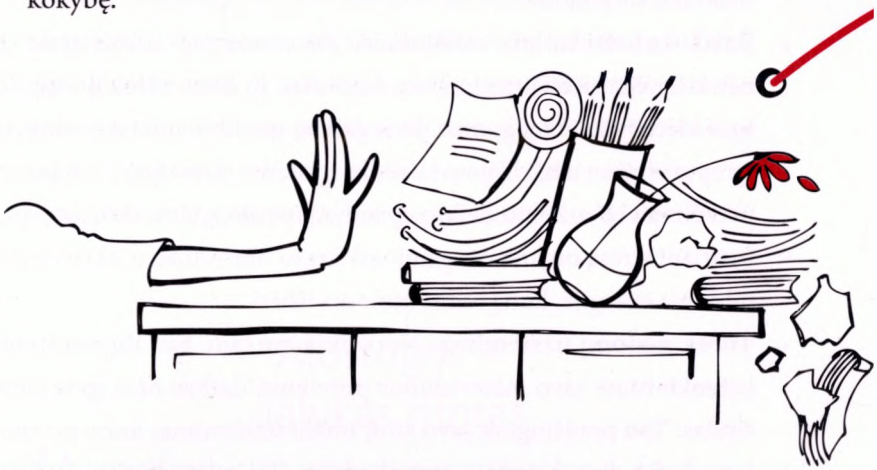
KAIP ATSIKRATYTI STRESO

- **Daryk pertraukėles.** Pajutusi, kad kokia nors situacija ar kieno nors pastaba išmušė iš vėžių, pristabdyk, nereaguok iš karto. Nepakelk tono, net ir suprasdama, kad buvai užsipulta nepelnytai. Geriau padaryk pertraukėlę. Jeigu įmanoma, sugalvok kokį nors pretekstą (skubiai reikia paskambinti, apsilankyti tualete), kad šiek tiek pabūtum viena. Giliai įkvėpk ir prisimink, kad gyvenimas tęsiasi. Pažiūrėk į veidrodį ir nusišypsok sau. Jau anksčiau kalbėjome, kad kūnas

ir emocijos vienas kitą veikia. Išsitiesk (tarsi viršugalviu norėtum pasiekti lubas), pakelk galvą, nuleisk pečius – iš karto pasijusi geriau. Pasėdėk keletą minučių užsimerkusi.

- **Atsiribok nuo paskalų.** Bendravimas su kolegomis, draugiški santykiai yra būtini ir labai svarbūs, bet paskalos kenkia sveikatai, mažina darbingumą, sukelia stresą. Tad darbe susitelk vien į darbo reikalus, o tuščius pokalbius tiesiog ignoruok, net jeigu tai liečia tave pačią. Tai ne siūlymas nusigręžti ar negerbti savo kolegų, tik priminimas, kad esi darbe, ne bendraminčių susiėjime ar klube.
- **Tinkamai reaguok į pastabas.** Tas, kurios visas jėgas atiduoda darbui, stengiasi jį atlikti kuo geriau, kiekviena pastaba arba nurodymas ką nors pataisyti išmuša iš pusiausvyros. Tada prisimink, kad pastabos skirtos darbo kokybei gerinti, o ne įžeisti. Vertink jas kaip galimybę tobulėti.
- **Išgerk arbatos.** Padaryk trumpą pertraukėlę, išgerk puodelį arbatos. Šiuo atveju kava su pyragaičiu netinka. Pasmaližiauti gali nebent gabalėliu šokolado, nes jame yra maisto medžiagų, skatinančių serotonino gamybą, vitaminų B ir E, antioksidantų – tai padės įveikti stresą. Geriausiai tiktų saldinta juodoji arbata. Jei nėra nei arbatos, nei šokolado, tiks ir kramtomoji guma arba mėtinis saldainis.
- **Planuok darbus pagal savo biologinį laikrodį.** Jei gali, pasistenk derinti darbotvarkę prie savo biologinio ritmo. Mūsų protas labai aktyvus ne visą laiką – tik porą periodų per dieną. Kiekvienam žmogui tie darbingi periodai vis kitokie. Žinoma, ir „ne darbo valandomis“ galima priversti protą darbuotis, tačiau tam reikės kur kas daugiau pastangų, o rezultatai bus menkesni. Todėl visus svarbius darbus suskirstyk pagal prioritetus ir pirmiausia imkis tų, kuriuos būtina atlikti kuo greičiau. Tuomet mažiau jaudinsiesi, kad nespėji.
- **Susitvarkyk darbo vietą.** Stresas ir tvarka darbo vietoje – dažniausiai nesuderinami. Darbo dienai baigiantis, nepatingėk susitvarkyti.

Išmesk nereikalingus popierius, daiktus, šiukšles. Stresas mėgsta slėptis betvarkėje po krūvomis popierių ir segtuvų su dokumentais. Be to, kritiškai įsivertink darbo vietos temperatūrą, apšvietimą, oro kokybę.



- **Pamasažuok ausį.** Ausų speneliuose yra daug akupunktūros taškų. Nuo seno kinai žinojo, kad ausis – viena svarbiausių akupunktūros sistemų visame kūne. Patariama šiltomis rankomis masažuoti ausis 1–2 minutes.
- **Sakyk „ne“.** Ištarti šį trumpą žodelį ne taip ir lengva. Ne kiekviena pajėgia atsisakyti užduočių, susijusių su tiesioginiu darbu. Visų pirma ramiai paaiškink atsisakymo priežastis. Bet jeigu nepavyks, teisinkis, kad trūksta žinių ar įgūdžių.
- **Pasimankštink.** Kad ir kiek daug turėtum darbo, daryk trumpas pertraukėles. Atsistok, pavaikščiok, pasimankštink nors keletą minučių. Nepamiršk pagalvoti, kaip sėdi. Gal tik ant kėdės kraštelio, pečiai įtempti ir skauda nugarą? Rekomenduojama sėdėti taip, kad nugara liestų kėdės atlošą. Keletą kartų lėtai ir giliai įkvėpk, atpalaiduok pečius. Trumpai užsimerk. Pagalvok, gal verta pasidėti atramą nugarai ar kojoms.

- **Papietauk.** Jokiu būdu nepatartina praleisti pietų. Ne vien tam, kad pasipildytum energijos atsargas, bet ir tam, kad atitrauktum mintis nuo darbo. Kaip tik dėl to nevertėtų pietauti darbo vietoje. Grynas oras išeis tik į naudą.
- **Žaisk antistresiniais žaisliukais.** Patariama ant darbo stalo ar net kišenėje turėti antistresinių žaisliukų. Jų būna visokių: minkštų ir kietų rutuliukų, gumos. Juos galima spaudyti, mėtyti, minkyti, tampyti ir panašiai. Tokių žaisliukų veikimo principas – dėmesio perkėlimas. Bet kokio daikto spaudymas palengvina savijautą, nes patiriant stresą organizme gaminasi streso hormonai, o su jais ir papildoma energija, kurią reikia kur nors išlieti.
- **Turėk malonų užsiėmimą.** Nors dirbame tam, kad išgyventume, patenkintume savo materialinius poreikius, darbas nėra gyvenimo tikslas. Tad pradžiugink savo širdį mielu užsiėmimu, kuris po sunkios darbo dienos padėtų atsipalaiduoti. Tai galėtų būti maisto gaminimas, teatras, sportas, mezgimas, šokiai ar dainavimas. Tai, kas tau labai patinka, kelia malonumą, džiaugsmą. Įrodyta, kad juokas mažina stresą ir stiprina imuninę sistemą.

Kokiais iš šių patarimų galėtų pasinaudoti darbe streso kamuojama Ramunė? Kad ir kiek galvoja, ji niekaip negali suprasti, kodėl jos bendradarbiai taip elgiasi. Reikėtų pasikalbėti su jais. Bet ji pyksta, gali prišnekėti ko nors nemalonaus, apkaltinti. Todėl susilaiko, bijodama, kad dar labiau nepablogintų situacijos. Jos pyktis natūralus, kas gi nepyktų, darbe nuolat susidurdamas su tokiais trukdžiais. Reikėtų garsiai kreiptis į kolegas vadovui girdint ir paprašyti, kad būtų dėmesingesni dirbdami su dokumentais, nepamirštų pranešti apie svarbius skambučius. Kitiems girdint mandagiai pasiteirauti ir to, kuris nesisveikina, – kodėl jis taip elgiasi. Gali juk būti, kad tai visai nesusiję asmeniškai su Ramune. Ir neverta klausytis jokių

kalbų, tai tikrai nepadės nieko išsiaiškinti. Be to, reikia nepamiršti, kad darbe visai gana ir kolegiškų santykių, artimesnė draugystė gali ir kliudyti.

Ramunė empatiška, jautri ir mokanti pasirūpinti kitais – šios savybės gali padėti pagerinti santykius ne tik su bendradarbiais, bet ir su vyru. Ji turėtų išsakyti savo nepasitenkinimą dėl atmosferos darbe ir namie, išklausyti kitų pastabas dėl savo elgesio ir imtis situaciją keisti. Nes jei toliau tylės užgniaužusi savo pyktį, tai atsigręš prieš ją pačią, didins vidinę įtampą ir nerimą, galiausiai susargdins.

Atostogos – dalykas rimtas

Klysta tie, kurie mano, kad ilsėtis pradedama pasibaigus darbo dienai ar išėjus į pensiją. Moterys kasdien neatlyginamai nudirba aibę darbų: rūpinasi vaikais, tvarko namus, gamina valgį, apiperka save ir šeimos narius... Kasdienybėje net sunku įžiūrėti ribą, skiriančią darbą nuo poilsio ar pramogavimo. Juk savotiškai dirbi ir skaitydama knygą, šokdama ar plepėdama su draugėmis. Tačiau tuomet, skirtingai nei dirbdama kasdienį darbą, jautiesi besiilsinti. Nes taip gali išreikšti savo talentus, gebėjimus, kūrybiškumą – tai nenuvargina. Todėl mėgstančioms kartoti, kad darbas – vienas džiaugsmas ir malonumas, noriu priminti, kad be poilsio neapsieisi.

Dažna moteris, paklausta apie mėgstamus laisvalaikio užsiėmimus, tik neaiškiai numykia: „Na, kadaise...“ Kadaise ji šokdavo, kopdavo į kalnus, žaisdavo lauko tenisą, siuvinėdavo. Dabar nebėra kada. Lietuvoje vis dar gajus įsitikinimas, kad profesinė veikla reikalauja viso laiko ir jėgų, tad darbui pirmiausia paaukojame mėgstamus pomėgius, paskui –

susitikimus su mielais žmonėmis, galiausiai – šeimą. Niūrus scenarijus baigiasi pervargimu ar net sunkia liga, nesulaukus nė penkiasdešimties.

Bet ne visos taip nevertina laisvalaikio. Kai kurios moterys net šio žodžio nevartoja, tačiau žino, kada ir kuo galės pasimėgauti. Jos neskirsto: čia – laisvalaikis, o čia – darbas. Laisvalaikis – laikas, kai gali užsiimti mėgstama veikla. O pomėgių gali rasti ir darbe, su kolegomis ir bendraminčiais, ir keliaudamas į svečias šalis. Pomėgiai ir darbas jų gyvenime dažnai būna susipynę. Tokios pailsi mėgaudamosi pačiu veiklos procesu, o ne pasiektais rezultatais.

Yra manančių, kad laisvalaikis turėtų tarsi papildyti darbą. Tokios nuomonės šalininkės renkasi laisvalaikį, panašų į darbą, kad pratęstų darbo teikiamą malonumą. Pavyzdžiui, po įtemptos darbo dienos ilgai sėdi prie galvosūkių, mokosi užsienio kalbų. Atsvaros ieškotojos renkasi darbo priešingybę. Pavargusios nuo intelektualios veiklos, su malonumu kapstosi savo gėlynuose ar daržovių lysvėse. Nualintos žmonių šurmulio, renkasi tylią Labanoro girios unksmę arba tik paukščių balsų drumsčiamus vakarus ir rytus prie atokaus ežero. Tik ten atgauna pusiausvyrą, mėgaujasi poilsiu po darbų.

Kitos renkasi poilsį, susijusį su psichine ir fizine veikla. Tik taip pajunta atsikračiusios darbe varginusio streso ir įtampos. Toks poilsis

sveikatos specialistų bene labiausiai liaupsinamas. Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė, kad žmogaus sveikata 50 procentų priklauso nuo gyvenimo būdo – aplinkos ir gyvensenos įpročių. Svarbiausias veiksnys – subalansuotas laisvalaikis. Tai reiškia, kad reikėtų derinti pasyvų poilsį ir aktyvią veiklą, padedančią atsikratyti nuovargio ir atgauti jėgas. Tad pailsėti kaip reikiant derėtų ir miegant, ir savaitgaliais, ir per atostogos.

Atostogos dar labai naujas reiškinys. Ši sąvoka Europoje ir JAV imta vartoti tik po Antrojo pasaulinio karo (nors JAV jau XIX amžiaus pradžioje atsirado pirmieji atostogautojai – visuomenės elito atstovai). Tada atostogos vertintos neigiamai, o atostogautojai laikyti visko pertekusiais pasileidėliais. Nes jie ilsėdavosi ne vieną dieną, kaip prisakyta, o kelias! Ir protestantai, ir puritoniška Amerikos spauda piktinosi tokiais ištvirkėliais. Buvo tvirtinama, kad po tokių „laisvalaikio orgijų" jie nesugeba grįžti į darbą ir nebegali būti geri krikščionys.

Lietuvoje ir dabar dar gana daug žmonių laisvalaikį skiria įvairiems darbams nudirbti. Dar ir dabar daugelis mano, kad puikiai gali išsiversti be atostogų. „Geriausios atostogos man – pas mamą, kaupiant bulves, ravint runkelius, marinuojant agurkus ir verdant uogienes."

Kiek laiko geriausia būtų skirti atostogoms? Vokietijos psichologų nuomone, sveikiausia ilsėtis du tris kartus per metus po porą savaičių, o ne vieną kartą mėnesį ar ilgiau. Tada trumpiau reikia laukti atostogų, patiriama mažiau adaptacinio streso. Be to, poilsis skirtingais metų laikais turi daug specifinių privalumų, ypač jeigu leidžiatės į tolimas keliones.

Kad atostogos suteiktų išsvajotąjį poilsį, joms reikėtų rimtai pasiruošti.

KAIP TEISINGAI ATOSTOGAUTI

PRIEŠ ATOSTOGAS

- Likus savaitei iki atostogų primink vadovui ir bendradarbiams bei visiems, susijusiems su tavo veikla (partneriams, klientams), kiek laiko nedirbsi.
- Suderink su vadovu svarbiausius darbus, kuriuos privalu atlikti, kol nepradėjai ilsėtis, kad vėliau nebūtų priekaištaujama, jog neperspėjai. Ir kad paskutinę darbo dieną neužkrautų neatidėliotinai svarbios užduoties.
- Suderink su vadovu, kam iš bendradarbių ir kokius darbus turėtum perduoti.
- Sutvarkyk darbo vietą ir informaciją kompiuteryje.
- Jei netikėtai pasikeitus aplinkybėms tave mėgintų sulaikyti darbe, būk paruošusi keletą svarių atsisakymo argumentų (pablogėjo savijauta, prašysi kompensuoti bilietų ir kelialapio kainą).
- Nežadėk reguliariai skambinti į darbą ir neįsipareigok bet kada būti pasiekiama.

PER ATOSTOGAS

Labai svarbu, kur ir kiek laiko susiruošei atostogauti. Gali būti, kad kelionė į tolimą egzotišką šalį dešimčiai dienų arba į Nepalo ar Peru aukštikalnes bus ne poilsis, o sunkus išbandymas, po kurio ne tik nesijausi pailsėjusi, bet dar ilgai negalėsi atsigauti. Svarbu įvertinti ir su tavim keliaujančiųjų galimybes. Kitaip daugiau laiko teks skirti rūpinimuisi jų sveikata ir gerove nei mėgavimuisi kelionės malonumais. Štai keletas svarbių patarimų.

- Jei nori gerai pailsėti, pasisemti sveikatos, energijos ir jėgų, pasistenk neviršyti trijų laiko juostų limito – nevyk ten, kur laiko skir-

tumas nuo Lietuvos daugiau nei trys valandos. Tai itin neigiamai veikia sveikatą.

- Nuvykusi į karšto klimato šalis (ypač jei Lietuvoje tuo metu šalta), tris keturias dienas skirk tik aklimatizacijai. Nes dėl intensyvios saulės sutrinka organizmo termoreguliacija ir pakinta medžiagų apykaita. Dėl staigių klimato pokyčių netenki daug skysčių, gali padidėti raumenų dirglumas, suprastėti apetitas, sutrikti virškinimas, nusilpsta atsparumas infekcijoms.
- Šalto klimato šalyse (ypač jei Lietuvoje tuo metu daug šilčiau) aklimatizacijai teks skirti keturias penkias dienas. Reikės prisitaikyti ne tik prie šalčio, bet ir prie ypatingo poliarinės dienos ir nakties ritmo. Gali jausti nuovargį, mieguistumą, raumenų skausmus, pablogėja apetitas.
- Keliaujant į kalnus teks prisitaikyti prie sumažėjusio atmosferos ir deguonies slėgio. O pakilus daugiau nei į trijų tūkstančių metrų aukštį, gali varginti aukštumų ligos sindromas: kojų tinimas, iš nosies bėgantis kraujas, netikėti linksmumo protrūkiai, padidėjęs kraujospūdis. Šie simptomai dažniausiai išnyksta po savaitės.
- Pirmas poilsio dienas reikėtų ilsėtis pasyviai, nepersistengti. Nepadaugink kelionės teikiamų malonumų – ekskursijų, maudynių jūroje, kaitinimosi saulėje ir panašiai.

PO ATOSTOGŲ

Poilsis padeda atgauti jėgas, paskui dirbti turėtų būti daug lengviau. Deja, daugelis dažnai jau pirmąją darbo dieną pasijunta pavargę, apima slogi nuotaika. Tai vadinama poatostoginiu stresu, kuris pasireiškia gan nemaloniai: vieni darosi nervingi, irzlūs, pikti, kiti jaučiasi prislėgti, nusilpę, liūdni. Lyg to būtų negana, prastą nuotaiką lydi galvos skausmai, pykinimas, peršėjimas gerklėje, prakaitavimas, miego sutrikimai. Šie simptomai ypač būdingi stresinių darbų ir profesijų atstovams: smul-

kiojo ir vidutinio verslo savininkams, administratoriams, dėstytojams, gydytojams, žurnalistams, sekretorėms. Atsipalaidavimo per atostogas ir darbo įtampos kontrastas nebeleidžia įžvelgti savo stiprybių. Ima atrodyti, kad nesugebėsi kaip anksčiau greitai ir sėkmingai dirbti, neįveiksi susikaupusių darbų ir apskritai negalėsi dirbti – tokios mintys kelia paniką ir norą pabėgti iš darbo.

Keli patarimai, kaip išvengti poatostoginių nemalonumų ir pasinaudoti per atostogas sukaupta energija.

- Skirk laiko savo biologiniam ritmui sureguliuoti. Žmogaus vidinis paros ritmas reguliuoja visas svarbiausias biologines sistemas, pradedant kraujo spaudimu ir baigiant intymiu gyvenimu. Per atostogas tas vidinio laikrodžio rodykles sukiojame tai atgal, tai pirmyn. Pirmom dienom po atostogų, veikiamos įspūdžių euforijos, galim nieko ir nepajusti, tačiau trečią dieną imam virsti iš kojų: sutrinka miegas, diena painiojasi su naktim, skauda galvą, kyla kraujospūdis, spaudžia širdį, sutrinka dėmesys ir atmintis. Geriausia, kad viso to nereikėtų kentėti darbe.
- Skirk laiko readaptacijai – tai yra atvirkštinei aklimatizacijai, ypač grįžusi iš tolimų šalių, kurių klimatas itin skiriasi nuo lietuviškojo. Organizmas patiria stresą dėl to, kad, vos prisitaikęs prie naujų sąlygų, priverstas grįžti prie įprasto gyvenimo. Paradoksalu, tačiau sunkiausia būna toms, kurios tolimoje šalyje jautėsi itin gerai. Reikia atgauti psichologinę pusiausvyrą ir pasirūpinti gera fizine savijauta. Tam reikėtų skirti nuo trijų dienų iki savaitės.
- Grįžk iš atostogų likus bent dviem trim dienom iki darbo pradžios. Ramiai išsikrauk daiktus ir pailsėk namuose, nesistenk visko iš karto sutvarkyti.
- Pirmą darbo savaitę dirbk atsipalaidavusi. Neužsibūk darbe, stenkis išeiti kuo anksčiau. Nenerk visa galva į susikaupusius darbus ir

nesiimk naujų svarbių užduočių. Kas dvi valandas daryk dešimties minučių pertraukėles.

- Prie lietuviškų valgymo ypatumų grįžk pamažu. Nepulk iš karto valgyti riebaus sunkaus maisto (cepelinų su spirgučiais, koldūnų, mišrainių su majonezu...). Pirmąsias dienas rinkis lengvesnį – košes, jogurtą, šviežias ir troškintas daržoves, paukštieną, žuvį. Kuo mažiau valgyk per pietus.

SU KUO IR KAIP POILSIAUTI

Prasidėjus atostogoms daugeliui tenka pasukti galvą, kaip ir su kuo praleisti pelnyto poilsio dienas.

Su savo vyru. Neįsivaizduojančioms poilsio be savo vyro nieko nereikia keisti – ramia širdimi važiuokite kartu. Tačiau bendras atostogas reikėtų aptarti iš anksto. Vien sėkmingai pasiekti išsvajotas vietas neužtenka. Chaosas poilsiadienius gali paversti santykių aiškinimosi nervadieniais. Gali staiga paaiškėti, kad vyras, dar praėjusiais metais su malonumu važinėjęs į ekskursijas, šį kartą jaučiasi pavargęs. Nenori nieko, tik ištisas dienas snūduriuoti palmių pavėsyje ir pusiau pravertomis akimis stebėti pusnuoges jaunikles. Tad tavo entuziazmas vykti į ekskursijas ar klausantis gitaros garsų pasėdėti bare bus sutiktas nepalankiai. Galimas ir atvirkštinis variantas: tu svajojai išsimiegoti, ramiai pasiklausyti bangų ošimo, o vyras nori važiuoti į ekskursijas, išbandyti visas naujo fotoaparato ar filmavimo kameros galimybes. Jam gali nepatikti ir demokratiškas pasiūlymas daryti, kas ką nori, – susierzins vien nuo minties, kad viena nori gulėti pliaže ar eiti pasivaikščioti.

Kaip elgtis? Dar namuose abu aptarkite, ką kiekvienas darysite atvykęs į pasirinktą vietą. Paaiškėjus, kad jūsų atostogų planai visiškai priešingi, geriau rinktis alternatyvą: važiuoji viena, važiuoji su drauge arba niekur nevažiuojat abu ir atostogaujate namuose.

Su drauge. Jei nutarei atostogauti su drauge, gerai pagalvok, kurią kviesi. Pagrindinis kriterijus – kad sutaptų norai ir atostogų lūkesčiai. Prastos atostogos garantuotos, jeigu pirmiausia neišsiaiškinsi draugės požiūrio į poilsį. Juk žmonės skirtingi – vieniems patinka nieko neveikti, kiti nori kuo daugiau pakeliauti, dar kiti stengiasi aplankyti kuo daugiau kultūrinių renginių ar tiesiog mėgaujasi laisvalaikiu bare.

Sugalvojusi penkiasdešimtojo gimtadienio proga pasidovanoti išsvajotą kelionę kruiziniu laivu Nilo upe, Nijolė nesitvėrė džiaugsmu. Tik šiek tiek baiminosi dėl didelio kraujospūdžio ir kartais sušlubuojančios širdies. Todėl buvo laiminga, kad kartu keliauti sutiko sena bičiulė, su kuria kadaise kartu dirbo. Tačiau jau pirmomis kelionės dienomis prasidėjo nesusipratimai. Draugė nė nepaklaususi užsiėmė geresnę vietą laivo kajutėje. Užuot smagiai bendravusi, tyliai skaičiavo mezginio akis, o Nijolės kvietimą pavakaroti su kitais bendrakeleiviais laivo restorane pašaipiai atmetė sakydama, kad jų amžiaus moterims turėtų rūpėti ne vakaronės, o sveikata. Ne pagal metus puikiai atrodanti, mėgstanti būti žmonių apsuptyje Nijolė nesijautė patenkinta. Ji nepaisė bičiulės draudimų. Blogiausia, kad draugė, nors nepatenkinta, visur ją lydėdavo ir nuolat zyzdavo, kad jau laikas eiti ilsėtis. Bet tai tebuvo įžanga į nemalonumus. Didysis teroras prasidėjo Nijolės gimtadienio rytą. Turistų grupės vadovas ir bendrakeleiviai pasveikino, įteikė penkiasdešimt rožių, vakare padengė šventinį stalą, pakvietė pilvo šokėją. Bet Nijolės draugė sugadino vakarėlį, su-

vaidinusi širdies priepuolį. Vėliau visą kelionę vaizdavo įsižeidusią ir paliktą likimo valiai. Nijolė taip pat stengėsi nebekreipti į ją dėmesio. Kelionė buvo sugadinta.

Ką daryti? Iš anksto suderinkite su drauge atostogų planus, kad dėl skirtingo požiūrio į bendravimą, į finansinius dalykus tarp jūsų neperbėgtų juoda katė. Dar iki atostogų nustatykite sumą, kurią abi dėsite į bendrą katilą. Tada išvengsite aiškinimosi dėl būtiniausių išlaidų. Arba nutarkite, kad kiekviena mokėsite už save.

Viena. Iki šiol Lietuvoje gan įtariai žiūrima į atostogaujančią vienišą moterį. Bet juk nėra nieko nepadoraus, jei moteris išvyksta poilsiauti viena. Toks poilsis turi daugybę pliusų: esi pati sau šeimininkė, neturi dėl ko įsižeisti, nėr kam tave supykdyti. Gali planuoti laiką ir išlaidas pagal savo norus ir galimybes. Tik įsivaizduok: aplankai tave dominančias vietas, užsuki į visas parduotuves arba neini nė į vieną, miegi, kiek nori, valgai arba ne. Ir dėl to niekam nereikia aiškintis. Ne bėda ir tai, kad gražiausiuose kampeliuose pats fotoaparatas tavęs nenufotografuos. Paprašysi kitų – dar neteko matyti, kad kas atsisakytų. Galėsi šypsotis, bendrauti, susipažinti su naujais žmonėmis be baimės, kad būsi netinkamai suprasta.

Ko reikėtų nepamiršti. Nepersistenk koketuodama su viešbučio personalu. Rytų šalyse, Užkaukazėje įprasta žaismingai merginti vienišas damas, taip patikrinamos jų moralinės nuostatos. Malonu, bet tai tik žaidimas. Ilsėdamiesi žmonės linkę užmegzti naujas pažintis. Trumpoms pažintims geriau pasirinkti ekskursijų bendrakeleivius, paplūdimio kaimynus, su kuriais gal nutarsite ką nors kartu nuveikti: pavakaroti ar kartu pakeliauti. Tačiau susipažinusi su pora, neprarask budrumo. Vargu ar tos poros moteriai patiks, jei atsidursi šalia jos vyro paplūdimyje ar automobilyje.

Testas

KOKS POILSIS TAU TINKA

Visą savaitgalį nieko neveiki, tik gulinėji ir ilsiesi, bet pirmadienį nesijauti pailsėjusi. Laisvadieniais daug keliauji, daug dirbi sodyboje, todėl neįsivaizduoji, kaip ištempti visą savaitę darbe. Kodėl ilsėdamasi nepailsi? Greičiausiai taip atsitinka dėl to, kad ilsiesi netinkamai. Šis testas padės pasirinkti geriausią poilsio būdą.

Pažymėk atsakymo variantą, kuris tau tinka.

1. Ar mėgsti sportuoti?

A. Aš tikrai nesukurta sportui.
B. Negaliu pakęsti sporto, nemėgstu jokios fizinės veiklos.
C. Mielai sportuočiau, jei nebūčiau per daug užsiėmusi.
D. Be sporto negaliu įsivaizduoti gyvenimo.

2. Mėgsti rytais pabėgioti ar bent pasivaikščioti su savo augintiniu?

A. Rytais man patinka pasyviai leisti laiką.
B. Taip, kas rytą išvedu savo šunį, ir tai man padeda susikaupti ir atsikratyti įtampos.
C. Kartais bėgioju rytais, bet paprastai tam pritrūksta laiko.
D. Tokia mankšta man tikrai nepadeda atsipalaiduoti.

3. Ar įsivaizduoji save atliekančią meditacijos pratimus?

A. Niekada, tokie dalykai tikrai ne man.
B. Suprantu, kad atsipalaiduoti būtina, bet vis nerandu tam laiko.
C. Kartais bandau medituoti, deja, man nelabai sekasi.
D. Turiu daug įdomesnės veiklos nei meditacija.

4. Kokie garsai labiausiai ramina?

A. Instrumentinė muzika.

B. Artimų žmonių pašnekesiai.

C. Viršininko balsas.

D. Rami meditacinė muzika.

5. Ar dažnai patiri įtampą?

A. Nelabai. Visada randu išeitį – užsiimu kuo nors, kas man patinka.

B. Dažnokai, nes nežinau, kaip jos išvengti.

C. Aš absoliučiai rami, net nenutuokiu, kas ta įtampa yra.

D. Taip, todėl stengiuosi kuo dažniau atsipalaiduoti.

6. Kaip geriausiai atsipalaiduoji?

A. Važiuodama savo automobiliu.

B. Skaitydama knygas.

C. Išbandydama naujus receptus ar kepdama pyragus.

D. Gulėdama lovoje ir žiūrėdama televizorių.

7. Ar patinka kūrybinė veikla – tapyba, dainavimas, eilių ar prozos rašymas?

A. Visai neblogai, bet manęs tai neatpalaiduoja.

B. Ne, nesu kūrybinga asmenybė.

C. Taip, kai pagauna įkvėpimas.

D. Man patinka, tai puikus būdas išreikšti savo mintis.

8. Ar mėgsti išmėginti įvairius atsipalaidavimo būdus?

A. Puikiai žinau, kas geriausiai man padeda atsipalaiduoti.

B. Taip, nes noriu būti rami ir nepatirti streso.

C. Noriu išbandyti įvairius atsipalaidavimo būdus.

D. Manau, tai betikslis dalykas.

9. Ar gali darbe bent vidurdienį atsikvėpti, pasišnekučiuoti su kolegomis?

A. Negaliu ramiai sėdėti ir plepėti.

B. Kartais man labai to reikia.

C. Norėčiau atsikvėpti, bet negaliu – laukia begalės nenuveiktų darbų.

D. Mėgstu atokvėpio valandėles prie puodelio kavos ar arbatos.

Suskaičiuok, kokių raidžių surinkai daugiausia.

Psichologo patarimai

Daugiausia A. Labiausiai tinka aktyvus poilsis. Kad geriau jaustumeisi, turi kuo daugiau judėti. Taigi rytą anksčiau atsikelk ir pabėgiok, vakarais pasivaikščiok ar užsuk į sporto salę. Puikiai jautiesi tada, kai užbaigi svarbų darbą ar per dieną padarai viską, ką buvai suplanavusi. Esi veikli ir kūrybinga, todėl turi ieškoti daugiau galimybių išlieti savo energiją – tarkim, mokytis šokti, tapyti ir pan.

Daugiausia B. Puikiai jausiesi tik tada, kai išmoksi suderinti aktyvų ir pasyvų poilsį. Nuolatinis bėgimas tikrai ne tau – kur kas greičiau prarandi dvasines ir fizines jėgas. Kita vertus, negali visus vakarus drybsoti ant sofos prie televizoriaus. Taigi derink įvairų poilsį: po aerobikos treniruotės padaryk keletą tempimo pratimų ar jogos asanų (kaitaliok įvairias treniruotes), pažiūrėjusi gerą filmą pabėgiok ar pasivaikščiok po parką. Jei paisysi šios pusiausvyros, energijos nestokosi.

Daugiausia C. Bėda ta, kad nerandi laiko atsipalaiduoti, neįvertini, koks svarbus poilsis tavo sveikatai. Jeigu nesustosi ir neatsikvėpsi, įtampa gali tave pribaigti. Pasistenk kartais pamiršti visus savo darbus ir rasti laiko poilsiui. Atmink, kad pailsėjusi ir atgavusi jėgas nejausi įtampos

ir darbas seksis kur kas geriau. Jei nežinai, koks poilsis tau tiktų, susitik su draugais, pabūk gamtoje ar nuvyk į kalnus. Tik išbandžiusi įvairius poilsio būdus suprasi, koks tau tinkamiausias.

Daugiausia D. Tau geriausia rinktis pasyvų poilsį, pavyzdžiui, patartina pagulėti vonioje, įsilašinus kelis lašus raminamai veikiančio eterinio aliejaus. Iš vonios išlipsi tarsi naujai gimusi. Tiktų ir liekninančios kvėpavimo ar jogos pratybos, kurios ne tik atpalaiduos, bet ir suteiks dvasinės stiprybės. Laisvą dieną vertėtų pažiūrėti linksmą filmą, paskaityti gerą knygą ar tiesiog pažiūrėti pro langą. Gero poilsio receptas – mėgavimasis ramybe, ji tavo savijautai labai svarbi.

JEI APIE ATOSTOGAS TEGALI PASVAJOTI

Visiems žmonėms reikia poilsio, tačiau neretai atsitinka, kad atostogos lieka tik miražas tavo svajonėse, nes perėjai į naują darbą, išnaudojai laisvas dienas tvarkydama reikalus ar panašiai. Tik nepulk į neviltį. Prisimink ir vadovaukis posakiu: „Pati esi savo laimės kalvis." Pailsėti ir smagiai praleisti laiką gali ir niekur neišvykdama. Visų pirma turi susiplanuoti, ką ir kiek laiko veiksi.

KELI PATARIMAI, KAIP IMPROVIZUOTI

- **Atsikratyk rutinos.** Nebūtina kirsti kelias laiko juostas, kad pakeistum savo gyvenimo ritmą. Kelkis valanda anksčiau ir pusryčiauk lauke (balkone ar pievelėje priešais namą). Pakeisk pietų laiką ir išbandyk naujus patiekalus (Tailando ar kinų virtuvę, ispanišką šaltą sriubą ar meksikietiškas užkandėles). Manau, šiai idėjai pritars ir negalintys poilsiauti tavo bendradarbiai, mielai palaikys kompaniją. Būtinai keisk ne tik šiokiadienių, bet ir savaitgalių įpročius.

- **Kuo daugiau užsiimk aktyvia veikla.** Į darbą eik pėsčiomis arba važiuok dviračiu. Po darbo pasivaikščiok (parke, miške, apeik savo sodą ar gėlyną). Kaip rodo tyrimai, fizinis aktyvumas padeda įveikti darbe susikaupusį stresą.
- **Turistauk.** Aplankyk vietas, kuriose seniai ketinai pabuvoti, bet vis pritrūkdavai laiko: atsinaujinusį muziejų, parodą, naują ar pertvarkytą parką. Pavartyk turistams skirtas knygas, pamatysi, kiek visko dar nesi mačiusi. Susidaryk maršrutą visoms savo „atostogų" dienoms. Užsuk į suvenyrų parduotuves ir būtinai įsigyk kokį mielą šias „atostogas" primenantį daiktą. Pasidalink su artimaisiais savo įspūdžiais ir nusiųsk jiems atviruką ar nuotrauką.
- **Daugiau būk gamtoje.** Gamta turi stebuklingų gydomųjų galių. Jau vien ko vertas buvimas prie didelių vandens telkinių: jūros, ežero. Nuo seno žinoma, kad prieš vandens energiją bejėgė niokojanti streso jėga, rimsta netekties skausmas. Ši energija sumažina net alkoholio poveikį. Vien buvimas lauke mažina depresiją. Tad vertėtų į šių „atostogų" planus įtraukti savaitgalio iškylą į mišką. Ar bent užkąsk prisėdusi ant suolo parkelyje per pietų pertrauką.

Emigracijos anatomija

Užsidirbti pinigų svetur traukiantis jaunimėlis jau nieko nestebina. Tačiau apie užsienyje dirbančias ir gyvenančias vidutinio amžiaus ir vyresnes moteris išgirstame ne taip jau dažnai. Jas labiau baugina naujas, nepažįstamas gyvenimas, suvokimas, kad teks dirbti sunkų, alinantį darbą. Tačiau norėdamos pragyventi dažnai jos teturi vienintelę išeitį – emigruoti. Kodėl ne kiekviena moteris, nors ir kaip smarkiai spaudžiama nepriteklių, ryžtasi išvykti? Kodėl taip bijoma palikti namus?

Keturiasdešimt penkerių Vilma išsiskyrusi, netekusi darbo nekilnojamo turto agentūroje, liko be pragyvenimo šaltinio. Jai reikėjo mokėti paskolą už brangiai įsigytą butą, pasirūpinti mokyklą baigiančia dukterimi. Tad, kai prieš metus Kalėdoms iš Anglijos parvykusi draugė pasiūlė važiuoti kartu ir pažadėjo, kad padės įsidarbinti ir įsikurti, po ilgų dvejonių ryžosi. Nors nemažai žinojo apie tautiečių gyvenimą šioj šaly, jų buitį, realybė pribloškė. Bene baisiausia buvo kalbos barjeras – Vilma nemokėjo anglų kalbos. Savarankiškai negalėjo nei apsipirkti, nei dokumentų susitvarkyti. Gerai, kad draugė padėjo – ne tik suteikė pastogę, surado darbą, bet ir drabužiais aprūpino. Vilmą iki šiol pykdo žodžiai, kad lietuviai vieni kitiems nepadeda. Anglijoje ji sutiko daug tokių, kurie patys įsikūrę vėliau atsivežė visą šeimą, padėjo ir savo kraštiečiams.

Vilma apsigyveno žemės ūkio krašte, čia daugelis lietuvių dirbo pas ūkininkus. Jų verslas – vaisių, daržovių, gėlių auginimas ir pardavimas. Iš pradžių moteris 12–13 valandų dirbo prie bulvių konvejerio. Nepratusią prie fizinio darbo, ją kamavo kojų, nugaros skausmai, miego trūkumas. Bet po trijų mėnesių apsiprato, užsigrūdino, ir... numetė aštuonis kilogramus. O po pusmečio, palengvėjusi jau visais aštuoniolika, jau šoko dukters mokyklos išleistuvėse.

Vėliau bulves iškeitė į gėles. Gavo ilgalaikę darbo ir gyvenimo vizą. Mokėjo mokesčius, kuriuos vėliau, žinojo, galės susigrąžinti. Nusipirko automobilį, su juo jau ne tik į parduotuvę nuvažiuoja, bet ir po kraštą pakeliauja. Kiekvieną žiemą Vilma grįžta į Lietuvą, aplanko Vilniuje studijuojančią dukrą. Ir žino, kad anglišką pensiją leis Lietuvoje.

Nuo neatmenamų laikų žmonės keliavo. Dar mokykloje sužinojome apie didžiuosius ir ne tokius didelius tautų persikraustymus: po Sinajaus pusiasalį klajojo žydai, kilniuosius romėnus sužlugdė ir iš gimtų-

jų vietų varė atsibastę gotai ir hunai, Azijos sultonatus – turkų gentys ir t. t. Visa istorija – ir senųjų laikų, ir viduramžių, ir naujųjų laikų – byloja apie nuolatinį žmonių kraustymąsi iš vieno pasaulio krašto į kitą. Tai kodėl nieko iki šiol nepasimokėme? Kodėl keliame triukšmą dėl emigracijos masto, nuogąstaudami dėl tuštėjančios Lietuvos? Kodėl išvažiuoti gyventi svetur visada taip sunku? Suprasti padėtų nebent žvilgsnis į istoriją.

Kadaise pasaulis buvo gana paprastas: prie vandens telkinių apsigyveno pirmieji sėslūs žemdirbiai. Jie statė miestus, rinko valdovus, prekiavo, pramogavo. O po tyrus klajojo gyvulius auginančių klajoklių gentys. Tie žmonės namų nestatė, bet turėjo eiklius žirgus, taiklius lankus ir karingas, bebaimes širdis. Jei jų kelyje pasitaikydavo miestas, nusiaubdavo jį plėšdami, žudydami ir prievartaudami. Tad sėslieji žinojo: atėjūnas – pavojingas žmogus.

Pagal gyvenimo būdą anų laikų žmones sąlygiškai galima suskirstyti į tris grupes: mėgstančius pastovumą, permainų ieškotojus ir tarpinį tipą. Šiuolaikiniame žmoguje paprastai dera tiek permainų, tiek stabilumo troškimas. Tačiau kartais nukrypstama į kraštutinumus.

Vienas kraštutinumas – nepasotinamas troškimas pokyčių, permainų, naujų įspūdžių, kelionių. Tokie žmonės nepakenčia monotonijos. Nuobodulys juos varo į depresiją. Negalėdami nuolat keisti miestų, jie keičia bent gatves ar miestų rajonus, o kiekvieną sutiktąjį laiko potencialiu draugu.

Sėslumo įspaudą smegenyse palikę senovės žemdirbiai griežtai prisakė rūpintis savo paveldu. Net ir trumpam neprarasti ryšio su savo gimtąja vieta ir nepatikliai žiūrėti į bet kokį atėjūną. Tokiems kiekviena permaina sukelia stresą, o nepažįstamas, svetimas žmogus vertinamas kaip potencialus agresorius. Didžiausia palaima – grįžti namo.

Tarpinio tipo žmonės gan gerai jaučiasi vienoje vietoje. Noras ką nors keisti juos aplanko ne dažniau kaip kelis kartus per gyvenimą. Už-

tenka pakeisti butą (rečiau miestą), nuvažiuoti į svečią šalį pailsėti – ir vėl širdyje ramu. Tačiau užsibuvę kur nors ilgiau jie ima ilgėtis namų ir tik grįžę ramiau atsikvepia.

KODĖL ŽMONĖS EMIGRUOJA

- **Tikisi rasti darbą.** Nes Lietuvoje to padaryti jiems nepavyksta. Todėl kabinasi į menkiausią galimybę turėti daugiau ar mažiau stabilų uždarbį. Vidutinio amžiaus vyrai ir moterys, labiau prisirišę prie savo namų, su palengvėjimu širdy išsikrauna lagaminus ir lieka namuose dažnai ir dėl menko darbelio ar net perspektyvos jį gauti, nors supranta, kad svetur galėtų uždirbti daugiau. Ir tik didžiausia neviltis, kai nėra nė menkiausios prošvaistės, juos išvaro užsienin.

- **Nori užsidirbti pinigų.** Žmonės emigruoja, kad galėtų įgyvendinti savo svajones Lietuvoje (įsigyti būstą, sumokėti už vaikų mokslą, pradėti savą verslą). Dažniausiai vadovaujamasi finansine logika. Svetur galima ne tik išgyventi iš minimalaus atlyginimo, bet dar ir šiek tiek sutaupyti. Taip žmonių lūpomis kalba neviltis ir skausmas dėl gimtajame krašte nevertinamo jų darbo. Tas pats motyvas skatina į užsienį vykti ir vyresnio amžiaus žmones, turinčius paklausią profesiją ir didelių ambicijų. Jie supranta, kad už Lietuvos sienų bus labiau vertinami. Dažniausiai išvažiuoja dirbti pagal specialybę (gydytojai, slaugytojos, virėjos), bet gali nutikti ir kitaip. Svarbiausias tikslas – užsidirbti. Tokie žmonės niekada nedirba bet kokio darbo už minimalų atlyginimą. O jei ir sutinka, tai tik laikinai, žinodami, kokios laukia perspektyvos.
- **Kad išmoktų ko nors nauja.** Moteris, sovietmečiu išmokusi anglų kalbą, gali įgyti praktinių kalbos įgūdžių, virėja – svetimos virtuvės

paslapčių, masažuotoja – Rytų šalių masažo įgūdžių. Ir visai nesvarbu, kiek tokiai emigrantei metų, svarbiausia – jos motyvacija ir imlumas naujovėms. Įrašas gyvenimo apraše apie darbą užsienyje greičiausiai padės ieškant darbo Lietuvoje.

- **Nori pažinti kitas šalis.** Ne viena, neturėdama pinigų net pragyvenimui, užslopina norą keliauti, susipažinti su kitų šalių kultūra ir tradicijomis. Yra lietuvių moterų, kurios gyvena tolimose salose, rūpinasi orangutanais, keliauja po Indijos ašramus (vienuolynus) ar ajurvedos gydymo centrus.
- **Iš avantiūrizmo.** Jis neramias sielas, negalinčias nustygti vietoje ir pasiduodančias protėvių šauksmui keliauti, skatina palikti Lietuvą. Tokie žmonės renkasi darbą turizmo agentūrose, užsienio firmose, gydymo įstaigose. Jiems negana vien su kelionėmis susijusio darbo. Savo uždarbį jie išleidžia kelionėms po šalį, ieškodami dar nepatirtų pojūčių, naujų pažinčių, nuotykių. Namo jie nesiunčia pinigų, po ilgų klajonių metų neparsiveža santaupų, bet įspūdžių iš visų šalių – su kaupu.

Psichologus labiausiai domina, kaip emigrantai jaučiasi Europoje. Ir ne vien todėl, kad patys esame europiečiai ir noras gyventi geriau nuveda į Angliją, Vokietiją, Ispaniją, Daniją ar Olandiją, bet ir todėl, kad niekur kitur praėjusiame amžiuje nebuvo tokio bruzdesio ir tautų maišymosi (karų, tremčių, persekiojimo, skurdo, nuolatinės migracijos) kaip Senajame žemyne.

Kad taptų savas svetimame krašte, pirmiausia emigrantas turi elgtis taip, kaip elgiasi vietiniai gyventojai. Nuolankiai paklusti vietos papročiams, tradicijoms, gyvenimo būdui. Tai ne visada ir ne visiems pasiseka. Dažniausiai nugali lietuviška kantrybė, ir svetima aplinka pamažu atsiveria. Adaptacijos laikotarpiu (arba visą gyvenimą svečioje šalyje) viską diktuos tos šalies šeimininkai.

Po kurio laiko pasaulis prašviesėja. Supranti, kad esi toks pat kaip jie. Ir gali ne prasčiau savimi pasirūpinti, o gal net geriau. Pradėti savarankiškai gyventi būna bene baisiausia. Emigrantai nusivilia draugais, už užsieniečių ištekėjusios lietuvaitės – vyrais. Kyla impulsyvus noras grįžti namo.

O jei šalys tolimos, patiriamas kultūrinis šokas: kitoks maistas, tvarkos įpročiai, bendravimo kultūra. Lietuvė, ištekėjusi už vokiečio, gali būti palaikyta apsileidėle, nes lietuviai ir vokiečiai skirtingai supranta švarą. Vokiečiams namai – švaros citadelė. Išsimaudžius privalu sausai iššluostyti vonią, kasryt šepečiu su milteliais nušveisti šaligatvį priešais namą. Jei to nedarai, nepasitenkinimas netruks virsti konfliktu.

Tačiau bene sunkiausia toms, kurios savo šalyje jau buvo žinomos (aktorės, mokslininkės, verslininkės, geros darbuotojos), o svečioje šalyje atsidūrė ant žemiausio laiptelio. Tokiomis aplinkybėmis ne kiekvienai pavyksta išsaugoti savigarbą ir išmintį.

Svečioj šaly niekada nebūsi sava, liksi svetimšalė net ir nugyvenusi ten gyvenimą. Tai yra didžiausias emigrantų skausmas. Belieka svajoti bent senatvėje sugrįžti į savo gimtąją šalį.

Svečioj šaly niekada nebūsi sava, liksi svetimšalė net ir nugyvenusi ten gyvenimą. Tai yra didžiausias emigrantų skausmas.

8 dalis

NETEKČIŲ PAMOKOS

Permainos moko gyvenimo išminties

Permainos – mūsų gyvenimo kasdienybė. Ekonominės, politinės krizės, pinigų reformos, skyrybos, darbo netektis – tai ne tik išbandymai, bet ir asmenybę ugdančios pamokos. Jas išmokę užkopiam dar viena pakopa aukščiau. Džiaugsmo gal ir nedaug, bet nepaneigsi – įveikdamos sunkumus tobulėjame sparčiausiai, o gyvendamos lengvai ir nerūpestingai beveik nejudame pirmyn. Tačiau permainos taip gąsdina žmones, kad dažnas savo nedraugui blogo palinki žodžiais: „Kad tave permainos užkluptų!“ Reikėtų padėkoti už tokį palinkėjimą, nes taip linkima pasimokyti ir įgauti stiprybės.

Įveikdamos sunkumus tobulėjame sparčiausiai, o gyvendamos lengvai ir nerūpestingai beveik nejudame pirmyn.

Ar galima ko nors išmokti išgyvenus žemės drebėjimą arba artimo žmogaus netektį? Ne tik galima, bet ir reikia. Tik, žinoma, niekas savo noru tokio tobulėjimo būdo nesirinks. Ir tokių gyvenimo pamokų tvarkaraštis iš anksto neskelbiamas, negali joms pasiruošti. O likimo pasirinkti mokiniai dėkingumu dažniausiai netrykšta, atvirkščiai, priekaištauja ir skundžiasi: „Kodėl tai skirta man?“ Be reikalo.

Kaip lengvai kliūtis įveikia paprastas upeliukas – plukdo savo vandenis per akmenis, medžių išvartas, smėlio sąnašas, nesustoja ir neriaumoja ant kelią pastojusios kliūties, o linksmai sugurgėjęs žiūri, kaip ją apeiti. Žmogus dažnai gyvenimo kliūtis mėgina įveikti jėga. Ir retai kada žvalgosi kito kelio. Neturi kantrybės palaukti, kol atsiras kita išeitis.

Aišku, permainos permainoms nelygu. Esminės permainos dažniausiai užgriūva netikėtai. Paprastai jos būna didelės, reikšmingos ir paliečia ne tik tave. Tai skaudžios netektys: artimų žmonių, darbo, turto. Arba džiugūs įvykiai: vestuvės, vaiko gimimas ar laimėjimas loterijoje. Ištikus skaudžioms, sukrečiančioms permainoms svarbu, kaip žmogus į jas reaguoja. Dažnas tik aimanuoja ir pasyviai laukia pabaigos, savo neveiklumą pateisindamas – „tokia Dievo valia". Arba kaltindamas likimą. Visi mes geidžiame gerų permainų, bet priešinamės skausmingiems išgyvenimams, kuriuos tenka iškentėti. Kartais nelaimės akivaizdoje žmogus pasijunta toks bejėgis, kad net užmiršta esantis mąstanti būtybė, turinti protą, galinti priimti sprendimus, keistis ir keisti.

Kartais nelaimės akivaizdoje žmogus pasijunta toks bejėgis, kad net užmiršta esantis mąstanti būtybė, turinti protą, galinti priimti sprendimus, keistis ir keisti.

Bet dažniau mes patiriame laipsniškas permainas. Tai – nežymūs pasikeitimai, išprovokuojantys didelius pokyčius. Kartais laikui bėgant gyvenimas pasikeičia neatpažįstamai. Akivaizdžiausiai tai matoma iškilus mirtinai grėsmei – susirgus onkologine liga, ištikus infarktui ar insultui. Pajutęs, kad blogėja sveikata, žmogus pradeda keisti gyvenimo būdą: daugiau mankštinasi, kitaip maitinasi, atsisako žalingų įpročių. Pastebi ir ima branginti teigiamas emocijas: džiaugsmą, nuostabą ir jaudulį, – ir vengti neigiamų: pykčio, baimės, bjaurėjimosi. Pajunta poreikį

keisti savo dvasinį pasaulį – atgauti pusiausvyrą, ramybę ir pasitikėjimą. Patyręs tiek pokyčių, žmogus pradeda ne tik kitaip vertinti save, artimuosius, bet kitaip pažvelgia ir į tai, kas jį supa. Lengvai atsisako to, kas nereikalinga.

Svarbiausia – pokyčius pripažinti ir juos įvardyti. Dažniausiai tai nėra malonu, nes mes nelinkę nei sau, nei kitiems prisipažinti, ką išties išgyvename ir jaučiame.

Kad ir kokia permaina užkluptų, svarbiausia – pokyčius pripažinti ir juos įvardyti. Dažniausiai tai nėra malonu, nes mes nelinkę nei sau, nei kitiems prisipažinti, ką išties išgyvename ir jaučiame. Pavyzdžiui, moteris patyrė vyro išdavystę ir skyrybas. Sau ir aplinkiniams ji karštai tvirtina, kad dabar jai daug lengviau ir ji džiaugiasi, kad košmaras baigėsi, o piktadarys dingo iš jos gyvenimo. Tačiau jos nervingas elgesys ir ašaros rodo ne džiaugsmą ir palengvėjimą. Nepripažinus (bent sau) išgyvenamo nerimo dėl ateities, depresijos, minčių sumaišties, baimės likti vienai, skaudi permaina ne tik neleis judėti pirmyn, bet trukdys gyventi dabar, klampindama į liūdnų prisiminimų liūną.

Įvardyti pokytį gali būti sunku. Kartais reikia sau pripažinti nemalonius dalykus: teko palikti darbą todėl, kad tingėjai mokytis ir kelti kvalifikaciją; mesti sportą todėl, kad neužteko valios; išsiskirti su artimu žmogumi dėl savo valdingumo ir noro viską kontroliuoti. Psichologai teigia, kad žmonės, kurie gerai išanalizuoja ir supranta permainą, pasirenka tinkamus veikimo būdus, ir jiems sekasi.

Permainas dažnai lydi sunkūs išgyvenimai: nerimas, pyktis, kaltės jausmas, depresija. Visiška minčių sumaištis. Kaip išmokti racionaliai mąstyti, susidaryti realių veiksmų planą? Tai gali padaryti kiekvienas ir be psichoterapeuto pagalbos.

Psichologai siūlo metodą, kurį taiko mokslininkai, tikrindami naujos idėjos pagrįstumą. Reikia surašyti sąrašą neigiamų minčių, kilusių dėl permainos, ir kiekvieną iš jų atskirai apsvarstyti. Pavyzdžiui, tau atrodo, kad pasikeitimas siaubingas ir nepajėgsi to pakelti. Kodėl siau-

bingas? Kodėl manai, kad negalėsi ištverti? Ar yra žinoma, kad kas nors neištvėrė ir dėl to mirė? Ir panašiai.

Toks metodas – tai galimybė pažaboti neigiamas emocijas ir nesumenkinti savo galimybių. O ištikus skaudžiam įvykiui mažiau ir trumpiau sielosimės, nenugrimsime į depresiją.

Ir mėšlo krūva gali teikti džiaugsmo

Įsiminė vieno psichologo pasakojimas apie vaiką, kuris labai apsidžiaugė tuščioje žaidimų aikštelėje radęs krūvelę arklio mėšlo. Į klausimą, kas jį taip pradžiugino, atsakė: „Tai reiškia, kad kažkur netoliese yra arkliukas." Retą suaugusįjį tokia „staigmena" gyvenimo žaidimų aikštelėje nuteiktų optimistiškai. Greičiausiai pagalvotų: „Ir vėl nepasisekė. Man visada lieka tik mėšlas..." Bet gal iš kelių tūkstančių atsirastų ir toks, kuris pasidžiaugtų, – juk tai puiki trąša gėlėms ar braškėms.

Tikriausiai ir tu pažįsti žmonių, kurie neišvengiamus nemalonumus ar skaudžias bėdas ištveria lengvai ir priima net su dėkingumu – ir gerai, kad teko toks išbandymas, jis daug ko išmokė. Deja, ne visiems ir ne visada po sunkių išbandymų pavyksta lengvai sugrįžti į normalią gyvenimo tėkmę. Juk nelaimės užklumpa netikėtai, kai mažiausiai jų laukiame ir būname visai nepasiruošę. Kai negandų užklupti nebesugebame jų įveikti, išgyvename psichologinę krizę. Psichologinę krizę gali sukelti tik emociškai labai svarbus įvykis.

Šeimos neturinčiai Danguolei darbovietė buvo vienintelė vieta, kur ji jautėsi reikalinga ir gerbiama. Čia ji dirbo tris dešimtmečius – nuo pat to laiko, kai baigė mokslus. Tad žinia apie atleidimą prilygo te-

roristų atakai. Žodžiai atleidimo lapelyje skambėjo kaip nekrologas, atrodė, kad gyvenimas baigėsi. O tame pačiame skyriuje tiek pat išdirbusi Irma tik nusišypsojo. Pagaliau jai nebereikės savęs ir kitų apgaudinėti pasakojant, jog čia kenčia tik todėl, kad nebe už kalnų pensija. Dabar galės išbandyti šį tą nauja – važiuos su vyru į ką tik įsigytą sodybą ir visą laiką skirs sraigėms auginti.

Labai daug priklauso ir nuo žmogaus gyvenimo patirties. Pirmą kartą išgyvenantis artimo žmogaus mirtį, pirmą kartą praradęs darbą, santaupas arba gerą vardą gali jaustis visai sugniuždytas – nežinos, kaip toliau gyventi, kokios pagalbos ir kur ieškoti. Tvirčiau jausis jau turintis skaudžios patirties. Net kažkada vaikystėje išgyventa mylimo augintinio netektis gali būti ta patirtis, kuri padės atsidūrus sunkioje gyvenimo situacijoje.

Net kažkada vaikystėje išgyventa mylimo augintinio netektis gali būti ta patirtis, kuri padės atsidūrus sunkioje gyvenimo situacijoje.

Liaudies išmintis sako: jei žinotum, kur krisi, pasikištum pūkinę pagalvę. Gyvenimas, žinoma, mūsų negaili, kristi tenka ne kartą. Bet ne visada dėl to patiriame sunkią krizę. Vienos stresinės situacijos sužaloja ar net sugniuždo, o kitos nepalieka nė žymės. Psichologinės krizės sunkumą lemia pažeidžiamumo veiksniai. Krizę paaštrina vidiniai trikdžiai: sunki fiziškai sekinanti liga; alkis, trukdantis blaiviai reaguoti į išorės poveikį; pyktis, sutrikdantis emocijų kontrolę ir neleidžiantis teisingai įvertinti situacijos; nuovargis, trukdantis rasti tinkamą problemos sprendimą.

Gyvenimas, žinoma, mūsų negaili, kristi tenka ne kartą. Bet ne visada dėl to patiriame sunkią krizę. Vienos stresinės situacijos sužaloja ar net sugniuždo, o kitos nepalieka nė žymės.

Galimi ir gyvenimo būdo trikdžiai: vienatvė (vienišiai greičiau palūžta, kapituliuoja, o kartais net apsisprendžia palikti šią ašarų pakalnę), savęs nuvertinimas (savimi nepasitikintys žmonės

nemoka spręsti problemų, nes visą laiką tai darydavo kas nors kitas), reikšmingi gyvenimo pokyčiai (našlystė, gyvenamosios vietos, darbo pakeitimas).

Visi šie veiksniai labai asmeniški. Svarbu žinoti ir mokėti juos atpažinti, tada bus lengviau įveikti ištikusią krizę. Arba bent galėsi iš anksto jai pasiruošti.

DAŽNIAUSIOS KLAIDOS, KURIAS ŽMOGUS DARO NEGANDŲ AKIVAIZDOJE

- **Katastrofizuoja.** Kiekvieną įvykį vertina kaip tragediją, neįžvelgia nieko teigiamo. Todėl pernelyg sureikšmina nepalankius įvykius ir sumenkina galimybes rasti išeitį.
- **Puola į kraštutinumus: viskas arba nieko.** Dažnai būna linkęs visur matyti tik baltą arba juodą spalvą. Mato tik tai, kas bloga, ir nepastebi gerų dalykų (kad ir mažų). Tada menkiausia nesėkmė gali atrodyti kaip didžiausia nelaimė.
- **Mano, kad gali skaityti kitų mintis.** Kartais pamiršta, kad į kito žmogaus galvą įlįsti negalima. Bet įsivaizduoja, ką galvoja sutuoktinis, atsisakydamas eiti į kiną. Žinoma, ką nors labai bloga. Jei nemanytų, kad žino, ką galvoja kiti, ir pasijustų geriau.
- **Pernelyg apibendrina.** Dažnai daro išvadas, nežinodamas visų faktų ir duomenų. Pavyzdžiui, gautą neigiamą atsakymą dėl darbo sureikšmina iki išvados: „Esu niekam tikęs."
- **Filtruoja.** Įsigudrina įvairiose situacijose matyti vien tai, ką nori. Neįvertina visų faktų, išsirenka vieną ir jį sureikšmina. Pavyzdžiui: labai ne laiku susirgau, vadinasi, gyvenime mane lydi vien nelaimės. Bet juk aplink tiek žmonių, kurie rūpinasi, slaugo, visaip stengiasi padėti...

Testas

AR TU ATSPARI GYVENIMO NEGANDOMS

I DALIS. TAVO APLINKA.

Pažymėk labiausiai tau tinkamus teiginius.

Supratimas ir palaikymas

- Turiu šeimą ir draugų, kuriems esu svarbi. Žinau, kad prireikus palaikymo jie visada bus šalia.
- Priklausau konkrečiai grupei (darbo kolektyvui, religinei bendruomenei, klubui), su tais žmonėmis gerai jaučiuosi.

Savivertė

- Žinau, kad artimiausi žmonės tiki manimi, nes jie man tai parodo.
- Dažniausiai pasitikiu savimi ir savo sugebėjimais pasiekti užsibrėžtus tikslus, galimi sunkumai nesvarbu.

Saviraiška

- Išvažiuoju į gamtą ir ten randu ramybę.
- Užsiimu savanoriška visuomenine veikla, padedu kitiems. Taip elgiuosi, nes, mano nuomone, tai yra teisinga.

Teigiami santykiai

- Žinau, kad esu artima ir sava žmonėms, su kuriais dirbu.
- Santykiai su šeimos nariais retai kada mane vargina, dažniau suteikia stiprybės.

Aiškios ribos

- Mano šeima ir draugai gerbia mane ir mano privatumą.
- Man aišku, ko iš manęs tikimasi darbe.
- Moku už save pakovoti ir neleidžiu, kad kiti manimi naudotųsi.

Suskaičiuok pažymėtus teiginius.

Psichologo komentaras

Kuo daugiau teiginių pažymėjai, tuo palankesnė tavo aplinka, tuo lengviau gali įveikti gyvenimo sunkumus. Sritys, kuriose pažymėjai daugiausia teiginių, – tavo stiprybė.

Jei rezultatas menkas, nenusimink. Atkreipk dėmesį, kuriose srityse reikėtų tobulėti. Pagalvok, ką galima pakeisti, kad teiginius galėtum įvertinti teigiamai. Gal verta stiprinti ryšį su aplinkiniais? Gal daugiau laiko skirti sau ir savo pomėgiams? Pagalvok ir imkis veiksmų, nes tai – didelė atsvara įvairioms gyvenimo negandoms. Jei nenori būti nupūsta kaip palapinė, tvirtink pamatus.

II DALIS. TAVO STIPRIOSIOS PUSĖS

Pažymėk teiginius, kurie tau tinka.

- **Santykiai.** Sugebu bendrauti su kitais žmonėmis, dalytis su jais savo jausmais ir išgyvenimais.
- **Kontrolė.** Sugebu kontroliuoti savo gyvenimą ir keisti nepalankias situacijas norima kryptimi.
- **Optimizmas ir atkaklumas.** Tikiu geresne ateitimi ir sugebu nepasiduoti, nepalūžti.
- **Lankstumas.** Sugebu prisitaikyti prie pokyčių.
- **Savo sugebėjimų vertinimas.** Žinau, kurioje srityje esu stipri.
- **Tikėjimas.** Esu tikinti.
- **Humoras.** Moku įžvelgti juokingas gyvenimiškų situacijų puses, pasišaipyti iš savęs.
- **Kūrybingumas.** Saviraiška per meną, sportą, įvairius pomėgius, rankdarbius ir panašiai.

Suskaičiuok pažymėtus teiginius.

Psichologo komentaras

Kuo daugiau teiginių pažymėjai, tuo labiau tikėtina, kad nepalūši ištikus gyvenimo negandoms. Paprastai žmonės pažymi bent kelias geras būdo savybes, kurios jiems leidžia lengviau įveikti bėdas. Tai – tavo stiprybė. Bet atkreipk dėmesį į teiginius, kurių nepažymėjai, – čia dar gali tobulėti. Skirk tam daugiau jėgų ir pastangų. Nepamiršk, kad sugebėjimas nepasiduoti nėra įgimtas. To galima išmokti.

KAIP GALI PADĖTI SAU

- **Neužsisklęsk vienatvėje.** Svarbiausia – nebūti vienai, reikia ieškoti žmonių, su kuriais galėtum pasikalbėti. Paprašyk, kad tik išklausytų tave, be jokių komentarų ar patarimų.
- **Žinok, kad neprivalai pati visko išspręsti.** Jausmų ir minčių chaosui vis plečiantis, viena jo suvaldyti neįstengsi. Be to, jau mėginai kažko imtis, bet tai nepadėjo, gal net priešingai – pablogino situaciją. Prisimink ką nors iš artimų tau žmonių, kuriuo pasitiki. Jis, vadovaudamasis blaiviu protu, galėtų padėti tau rasti išeitį.
- **Pripažink savo silpnumą ir prašyk kitų pagalbos.** Žmogus vienu metu yra ir stiprus, ir silpnas. Kitam padėti daug lengviau nei prašyti pagalbos. Prašyk pagalbos negalvodama, ar sugebėsi atsidėkoti. Tik žinok, kad kada nors ir tu galėsi suprasti krizės ištiktą žmogų ir jam pagelbėti.

KAIP GALI PADĖTI KITIEMS

- **Nereikia skubėti padėti.** Tegul situacija aprimsta, tegu išryškėja pirmieji padariniai. Sukrėstas žmogus dažnai neigia įvykusį faktą, todėl bet kokia staigi pagalba, išskyrus palaikymą, nėra veiksminga. Reikia įvertinti, ar žmogus pasirengęs ją priimti.

- **Sužinok, ko žmogus tikisi.** Gal jam reikia konkrečios pagalbos (pagaminti valgį, apmokėti sąskaitas, sutvarkyti namus), o gal nori tik pasikalbėti (apie neseniai mirusį artimąjį, savo išgyvenimus, savijautą). Gal nori, kad tik būtum šalia ar tiesiog paklaustum: „Kaip jautiesi?“ arba „Ko tau labiausiai dabar reikia?“
- **Nusiteik, kad pagalbos gali reikėti neribotą laiką.** Visi mes skirtingi, todėl skirtingai išgyvename ir krizes. Sava patirtis ir receptas, kaip sumažinti emocinį skausmą, – nepadės. Tad neverta guosti: „Nieko čia tokio, kad išsiskyrei. Aš taip pat krausčiausi iš proto, bet tik kokius tris pirmus mėnesius, paskui tarsi ranka nuėmė, prasidėjo visai kitas gyvenimas.“ Tau užteko trijų mėnesių, kad atsigautum, draugei gali neužtekti ir trejų metų.
- **Patark kreiptis į specialistus (psichologą, psichoterapeutą, dvasinį vadovą).** Specialistai, įvertinę krizės didumą, suteikia emocinę paramą ir palaikymą. Padeda išgyventi kilusią jausmų sumaištį, suteikia galimybę išreikšti visus neigiamus jausmus ir mintis. Prireikus psichologai moko naujų gyvenimo būdų.

Tuščio lizdo liūdesys ir skausmas

Keturiasdešimt aštuonerių metų dėstytoja Dalia pasakoja: „Kai mano jaunesnioji dukra išvažiavo studijuoti į Daniją, gal pusę metų namuose nerasdavau vietos. Vis eidavau į jos kambarį – vakarais palinkėti labos nakties ar iš ryto pakelti iš miego. Pati baigiau psichologijos studijas ir supratau, kad toks elgesys nepagrįstas, bet nieko negalėjau padaryti. Ir pusę metų man skaudėjo po širdim, ten, kur nešiojau savo dukrelę iki jai gimstant. Taip skaudėjo, lyg kas būtų gabalą

manęs išplėšęs. Žinojau, kad skausmą kelia mano suaugusios dukros atsiskyrimas. Bet tas žinojimas skausmo nemalšino. Tik vėliau, kai vyras atnešė maišus ir paprašė surinkti „išaugtus" dukters daiktus, kad būtų kur jai atvažiavus į svečius apsistoti, supratau, kad liūdesio laikotarpis baigtas, kad vėl atsidūrėme ten, nuo kur pradėjome, – likome dviese."

Vaikams palikus gimtuosius namus, tėvus prislegia liūdesys ir tuštumos jausmas. Itin skaudžiai tą išgyvena motinos, ypač kai iš ilgus metus puoselėto lizdelio išskrenda vienturtis. Tada motiną užgula vienišumo ir beprasmybės jausmas. Atsiranda marios laiko, kurio anksčiau net pritrūkdavo, nes reikėdavo tvarkyti, skalbti, pirkti, virti, rūpintis... Suspaudžia širdį – kuo rūpintis dabar?

Bet prieš apraudodama atsivėrusią beprasmybę kiekviena turėtų sau įvardyti, ką jai reiškia „kuo nors rūpintis". Psichologai tai apibrėžtų kaip žmogaus poreikį kito žmogaus problemas vertinti kaip savas. Rūpindamiesi kitu žmogumi, mes pirmiausia atsižvelgiame į jo poreikius, tarsi įlendame į jo kailį. Tačiau jei rūpindamiesi kitu visiškai pamirštame save, tas kitas nenorom pasijunta skolingas. O tų, kuriems turime didelių skolų, dažnai nemėgstame ar net nekenčiame.

Tuščio lizdo sindromas būdingas Vakarų gyventojams. Afrikos, Indijos, Rytų kraštuose galioja natūralūs gamtos dėsniai – vaikai turi besąlygiškai paklusti tėvams, jais rūpintis, bet suaugę jie kuria savas šeimas, augina savo vaikus. Kuo savarankiškiau jie tvarkosi, tuo geriau atlikę gyvenimo misiją jaučiasi jų tėvai.

Vaikus mes paleidžiame pamažu – jau nuo pirmų savarankiškų žingsnių: kai išmoksta naudotis tualetu, apsirengti, susišukuoti, pereiti gatvę, ruošti pamokas, kai laiko egzaminus. Tie kasdieniai pokyčiai nepastebimi. Juk nė viena mama nepuolė į neviltį dėl to, kad nebereikės

Vaikus mes paleidžiame pamažu – jau nuo pirmų savarankiškų žingsnių. Juk nė viena mama nepuolė į neviltį dėl to, kad nebereikės keisti sauskelnių ar lydėti į mokyklą, nes vaikas nueina pats. To ji ir laukė.

keisti sauskelnių ar lydėti į mokyklą, nes vaikas nueina pats. To ji ir laukė. Tačiau išleidus vaiką į savarankišką gyvenimą, kurio ribos skendi rūke, ant gimtųjų namų slenksčio pasilikusią mamytę apima panika. Prislegia nežinia, liūdesys ir nerimas dėl galimų suaugusio kūdikio susidūrimų su gyvenimo negandomis.

Nėra tobulų mamų. Ir ne visos motinos patiria tuščio lizdo sindromą. Labiausiai jam neatsparios moterys, kurios sukosi siaurame interesų ir bendravimo rate, rūpinosi tik vaikų auginimu ir buitimi. Kai kurios taip ir kenčia visą likusį gyvenimą, o ta kančia anksčiau ar vėliau išprovokuoja konfliktus su suaugusiais vaikais ir jų šeimomis.

Vaikus paleisti nebaisu toms, kurioms dėl darbo ar visuomeninių pareigų gausos ne visada likdavo laiko pasirūpinti šiltu valgiu, apsipirkti, sutvarkyti kambarius ir nušluostyti dulkes. Toms, kurių vaikai tapo savarankiški dar nesulaukę pilnametystės, ir toms, kurios palaikė savo vaikų siekius savarankiškai eksperimentuoti, rizikuoti, tvarkyti ir tirti juos supantį pasaulį, tačiau visada buvo pasiruošusios prireikus jiems padėti. Tokioms mamoms visada trūko laiko įkyriai kontroliuoti, kad vaikai elgtųsi taip, kaip jos nori.

Dėl ištuštėjusių namų liūdi ir tėvas. Tačiau vyras geriau valdo jausmus, greičiau ir lengviau susitaiko su tuo, kad atėjo laikas vaikams patiems stotis ant kojų.

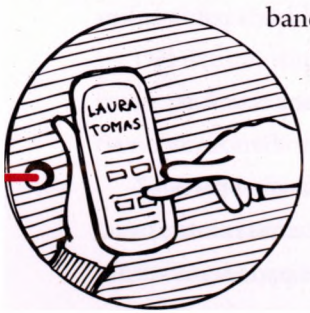
Ypač aiškus ženklas, kad pakito tėvų statusas, – vaiko vedybos. Bet ir tada tėvams sunku pripažinti, kad nuo šiol jie nebėra savo vaiko auklėtojai. Tėvams, ypač motinai, vis dar knieti patarinėti, nurodinėti ir kontroliuoti, neleisti spręsti savarankiškai, o suklydus – pasimokyti iš klaidų. Įkyriai kišdamiesi į suaugusių vaikų gyvenimą galime atgrasyti juos lankytis tėvų namuose. Todėl labai svarbu išlaikyti pagarbų atstumą.

Dėl namus palikusių vaikų liūdi visi mylintys tėvai. Tačiau svarbiausia, kad liūdesys per ilgai nekamuotų. Jei tėvai nepajėgia susitaikyti su realybe, kad atėjo laikas vaikams gyventi savarankiškai, tuščio lizdo sindromas neleidžia ir jiems patiems gyventi prasmingai.

KAIP PALENGVINTI TUŠČIO LIZDO SINDROMO SIMPTOMUS

- **Atsikratyk praeities.** Padaryk namuose remontą, pertvarkyk vaikų kambarį į svečių kambarį (gali būti ir vaiko šeimai), nes dabar čia turės tilpti du žmonės, o gal ir daugiau. Jei vaikų palikti daiktai kelia liūdesį, sudėk į dėžes ir palik savo anūkams arba, jei nenori kaupti, atiduok kam nors, kam jie suteiks džiaugsmo.
- **Atgaivink romantiškus jausmus.** Vėl pradėkite vadinti vienas kitą vardais. Juk vaikams augant buvote tik tėvelis ar mamytė. Prisiminkite kadaise kurtus ir neįgyvendintus planus. Atnaujinkite romantiškas vakarienes prie žvakių ir pamėgtų patiekalų. Pradžiuginkite vienas kitą maloniom staigmenom (padėkite po pagalve šokoladuką).
- **Didžiuokis ne praeitimi, o dabartimi.** Pasikabink vaikų dabartinio gyvenimo nuotraukų (vestuvių, kelionių, švenčių), o jų vaikystės nuotraukas sudėk į albumus, kad turėtum ką parodyti vaikaičiams. Didžiuokis, kad esi šio suaugusio žmogaus, kuris pats tvarko savo gyvenimą, mama.
- **Kiekvieną dieną pradėk su džiaugsmu.** Sugalvok sau kokį nors teigiamą dienos šūkį: „Leisiu sau mėgautis mažais dienos malonumais“, „Leisiu sau paverkti, bet tik tris kartus“, „Nueisiu į parodą.“
- **Slopink nerimą.** Psichologai pataria stebėti neigiamas mintis, susijusias su ateitimi. Kodėl kyla tokios mintys? Ar jos padeda, ar atima jėgas ir norą kuo nors užsiimti? Supratusi, kaip jos veikia savijautą, pasistenk jas nuslopinti. (Kaip tai padaryti, aprašyta antroje šios knygos dalyje.)

- **Pažvelk į save iš šalies.** Įvardyk, ko bijai, ir pagalvok, ką patartum savo draugei, jei ji būtų tavo vietoje. Greičiausiai pasiūlytum jai negalvoti apie praeitį ir sutelkti dėmesį į tai, ką gali padaryti dabar.
- **Objektyviai įvertink savo baimes.** Kas rodo, kad ateityje bus tik blogiau? Pagrįsk savo baimes ir nerimą. Sakai, kad niekas nepriims į darbą, nes nieko nemoki? Tada pergalvok, kiek ir ko išmokai mokykloje, studijuodama ar tvarkydama namų ūkį. Prisimink, kiek bendraamžių šiuo metu kur nors dirba. Prisimink, kiek kartų pavyko, nors atrodė, kad esi niekam nereikalinga. Surašyk pasisekimus ir nesėkmes ir palygink, kuris sąrašas ilgesnis.
- **Tikėk optimizmo galia.** Daugelis moterų bijo galvoti teigiamai, optimistiškai. Nuo galimų nusivylimų bandome apsisaugoti posakiu: „Nesijuok, kad paskui nereikėtų verkti." Tai nėra geriausia išeitis. Optimizmas suteikia daugiau progų. Nors ir rizikuodamos nusivilti, pozityviai nusiteikusios jaučiamės geriau, esame energingesnės, regime daugiau išeičių. Pasvajok, kaip norėtum gyventi po penkerių metų.
- **Atnaujink ryšius**. Prisimink senus draugus, ieškok naujų pažinčių. Vaikščiok į svečius, lankyk parodas, dalyvauk visuomeninėje veikloje.
- **Kreipkis pagalbos į specialistus.** Tą daryti reikėtų, jeigu visos išbandytos priemonės ne tik nepadeda, bet dar labiau pablogina padėtį: jei dažnai verki, skausmas gniaužia krūtinę, nemieli atrodo net anksčiau džiugindavę dalykai, kamuoja nuovargis. Tai jau panašu į depresiją.



Pavojingos skyrybų kryžkelės

ŠEIMOS GYVENIMO KRIZĖS

Anot psichologų, skyrybų grėsmę neišvengiamai patiria visos poros. Kiekviena šeima per gyvenimą bent keturis kartus atsiduria pavojingoj kryžkelėj, tada sutuoktiniai arba pasuka skirtingais keliais, arba, tvirčiau ar silpniau įsikibę vienas į kitą, mėgina kartu eiti toliau. Tas kryžkeles psichologai vadina šeimos krizėmis.

Pirmoji krizė. Ji sutuoktinių porą gali ištikti iš karto po vedybų. Moterį sukrečia tai, kaip smarkiai pasikeičia vyras, kai jam nebereikia nertis iš kailio, kad ją užkariautų. Jai irgi nebereikia vylingai koketuoti, kasdien kedenti plunksnelių ir kitaip stengtis. Realybė dažnai abiem nepatinka. Kas antra pora, taip ir neįstengusi su tuo susitaikyti, išsiskiria antrais trečiais vedybinio gyvenimo metais. Dažniausiai tokiais atvejais sakoma, kad nesutapo charakteriai.

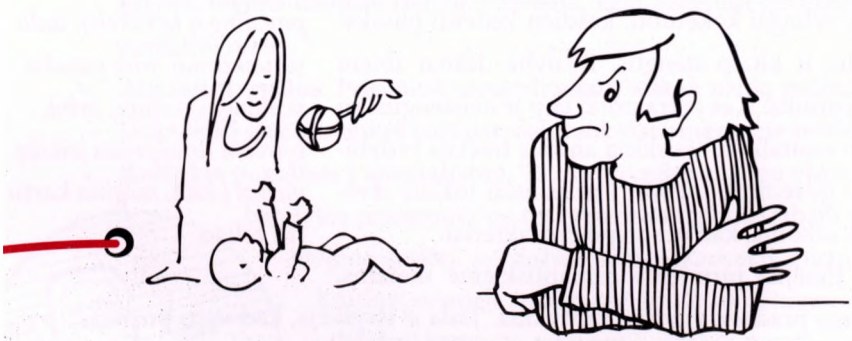
Kiekviena šeima per gyvenimą bent keturis kartus atsiduria pavojingoj kryžkelėj, tada sutuoktiniai arba pasuka skirtingais keliais, arba, tvirčiau ar silpniau įsikibę vienas į kitą, mėgina kartu eiti toliau.

Praėjus pirmiems romantiškiems metams, šeima pradeda gludinti santykius. Tada ir išryškėja, kad vyro požiūris į tą patį dalyką yra kitoks nei žmonos. Tai natūralu, nes ateina jie iš skirtingų šeimų. Nuomonės išsiskiria, nes kiekvienas stengiasi primesti savo šeimos modelį. Jeigu nė vienas nenusileidžia, jeigu nebandoma kurti naujos, savitos šeimos, nesutarimai atves iki skyrybų.

Išvengti skyrybų įmanoma, jeigu:

- abu partneriai stengsis rasti kompromisą, abu darys nuolaidų, kad rastų aukso viduriuką ir jaustųsi gerai;
- nebus kategoriški, lygindami dabartinį nevykusį bendrą gyvenimą su tuo, kurį gyveno ankstesniuose namuose;
- nė vienas nesieks lyderio pozicijų, bet susitars, kas už ką atsakingas;
- gyvens atskirai, o ne pas vieno kurio nors tėvus.

Antroji krizė. Ji ištinka gimus pirmam poros vaikui. Iš pradžių moteris panyra į nėštumo, vėliau – į kūdikio priežiūros rūpesčius. Vyrui ima trūkti dėmesio, jis net gali imti pavydėti vaikui. O seksualinė dieta gali įvilioti į kitos moters glėbį. Be to, vyras gali tapti darboholiku. Žmonos dėmesio stygių jam kompensuoja džiuginantys darbo rezultatai, kolegų ir autoritetų įvertinimas. Išgyvendamos šią krizę poros retai kada skiriasi, bet dažnai kartu lieka „tik dėl vaiko".



Nenutolti vienam nuo kito įmanoma, jeigu:

- moteris skirs pakankamai dėmesio ir vyrui, ir vaikui;
- pora susigrąžins pamirštas romantiškas tradicijas: vakarienę dviese, įvairias staigmenas; tuo pasirūpinti turėtų tas, kuris tuo metu yra fiziškai stipresnis (dažniausiai vyras, moteriai derėtų būti idėjų generatore).

Trečioji krizė. Dažniausiai užklumpa moteriai vėl grįžus į aktyvią profesinę veiklą. Ji tiesiog pasineria į kitą gyvenimą, stengiasi atgauti turėtus profesinius įgūdžius ir įgyti naujų. Tarsi bando susigrąžinti laiką, prarastą, kai dirbo neprestižinį namų šeimininkės darbą. Šeima ne visada tuo džiaugiasi – kyla krizė. Vyras tuo metu jau būna nemažai pasiekęs, jis norėtų po darbo mėgautis namų jaukumu, gėrėtis apie jį šokinėjančia žmona. O žmona nori siekti karjeros. Skirtingi vyro ir žmonos poreikiai, skirtingi siekiai vėl atveda į skyrybų kryžkelę.

Šeima gali ir toliau keliauti kartu, jeigu:

- moteris nuoširdžiai paaiškins vyrui, kaip jaučiasi, kad nori daugiau dėmesio skirti sau ir karjerai;
- vyras nuoširdžiai stengsis suprasti savo moterį ir būti jai dėmesingas.

Ketvirtoji krizė. Ji ateina 15–18 santuokos metais, vaikams palikus namus. Net jei namuose dar yra paauglių, jie vis rečiau leidžia laiką su šeima. Vyresnieji išvažiuoja mokytis, tuokiasi. Jei anksčiau visus nesutarimus sutuoktiniai iškęsdavo dėl vaikų, tai dabar tarsi nebėra prasmės gyventi kartu. Likę vieni pamato, kad niekas jų nebesieja, jie labai skirtingi ir susvetimėję. Todėl, kai sutuoktiniai sulaukia maždaug 45–55 metų, ištinka antrasis skyrybų bumas.

Ir šios krizės įmanoma išvengti, jeigu:

- pora liks kartu, o ne pasidalins kambarius, kad kiekvienas gyventų savo gyvenimą;
- iš naujo atras vienas kitą ir pradės vėl mėgautis bendravimu; gražiai gyventi pavyksta tik tiems sutuoktiniams, kurie vėl prisimena savo vardus, o ne vadina vienas kitą jau atgyvenusiais „tėveli“ ar „mamyte“;
- skirs laiko sau; net jei žmona jau seniai vyro nebevadina ir nebelaiko savo žmogumi, sukti skirtingais keliais neverta, pamėginkite atsigręžti vienas į kitą – prisiminkite bendrus pomėgius, kuriuos į šoną buvo nustūmę šeimos rūpesčiai, arba įgyvendinkite senas svajones.

SKYRYBOS – MILŽINIŠKA KAINA UŽ TOBULĖJIMĄ

Prie skyrybų niekada nepriartėjame netikėtai. Iš anksto nujaučiame, kad kyla tokio pavojaus grėsmė, tik vėliau tai įgauna konkrečių minčių, žodžių ir veiksmų pavidalą.

Ilgalaikiai poros santykiai nenutrūksta staiga. Prie skyrybų niekada nepriartėjame netikėtai. Iš anksto nujaučiame, kad kyla tokio pavojaus grėsmė, tik vėliau tai įgauna konkrečių minčių, žodžių ir veiksmų pavidalą. Juk artėjant prie pavojingo kelio ruožo mus iš anksto perspėja daugybė ženklų. Visų pirma vis labiau ima ryškėti skirtumai. Nebelieka to, kuo anksčiau žavėjomės, vis dažniau ginčijamasi, vis rečiau sutampa nuomonės. Irzlumas ir nepakantumas tam, kas anksčiau netgi teikdavo džiaugsmą, tampa kasdienybe. Abu atvirai flirtuojate su kitais, galima sulaukti ir anoniminio pranešimo apie neištikimybę. Dažnai šį akivaizdų pavojų įvardijame kaip nors kitaip, kad tik nereikėtų pripažinti fakto: vyrams moterys diagnozuoja vidutinio amžiaus krizę, vyrai moteris kaltina subobėjimu. Galiausiai imate atsiriboti vienas nuo kito. Vis dažnesni darosi nekalbadieniai, o ir kalbadienių turinys vis labiau skursta – tik buitiniai reikalai, vengiant skaudžių temų. O ir šie pokalbiai darosi vis retesni, tyla teisinama žodžiais: „Pakalbėsime vėliau“, „Turiu daug darbo“, „Tu kaip visada ne laiku.“ Namuose abiem nejauku, tvyro įtampa.

Psichologinėje literatūroje išvardijama daugybė požymių, rodančių, kad poros santykiai – beviltiški: ilgalaikių tikslų nebesutapimas, nesiskaitymas vienas su kitu, nepagarba ir žeminimas ar net smurtavimas. Neištikimybė. Atsidūrę tokioje situacijoje dažniausiai savęs klausiame: „Ar verta skirtis?“ Teigiamą atsakymą lydi naujas klausimas: „Kaip tą padaryti?“

Atsakymą į klausimą, ar verta skirtis, sunkina ir skirtingi gyvenimo pavyzdžiai. Turbūt visos pažįstame ne vieną porą, kurios seniai niekas

nebesieja, bet jie ir neketina skirtis. O yra ir tokių, kurie išsiskiria, rodos, dėl visai nedidelių nesutarimų. Čia gali padėti nebent kruopšti savianalizė, įvertinimas, ar jūs esate psichologiškai brandūs, kokio bendravimo tikitės. Deja, savarankiškai į tai įsigilinti retai kam pavyksta. Draugės, giminės, kiti patarėjai dalija receptukus iš savo patirties, dažnai visai nesigilindami į jūsų santykius. Lieka pasikliauti nuojauta arba kreiptis į psichologus.

Kaip išsiskirti? Kiek tai užtruks? Psichologai sako, kad laikas nuo skyrybų chaoso iki nusiraminimo trunka pusę tiek, kiek pora nugyveno kartu. Rusų specialistų teigimu, ramybės tenka laukti nuo trijų mėnesių iki trejų metų – priklauso nuo to, ar labai sukrėstas žmogus, ar daug jis prarado. Patyrusieji sunkią psichologinę traumą skyrybų skausmą gali jausti ir visą likusį gyvenimą.

Nors priežastys skirtingos, visos skyrybos – procesas, o ne veiksmas. Todėl jos bręsta tam tikrą laiko tarpą. Psichologų teigimu, besiskiriantieji pereina penkis šio proceso etapus.

PENKI SKYRYBŲ ETAPAI

1. Šokas. Tai nenoras susitaikyti su mintimi, kad viskas baigta. Neigiama realybė, savęs apgaudinėjimas veikia kaip apsauga. Šį etapą lydi fiziškai (veriantis skausmas po širdimi, jausmas, tarsi būtum gavęs smūgį) ir emociškai (verkimas, nerimas, nemiga) sunkūs išgyvenimai. Jis gali trukti iki dviejų mėnesių. Tada organizmas išsenka.

2. Depresija. Šis laikas gali trukti ilgai. Užplūsta liūdesys, kaltės jausmas dėl nenusisekusio gyvenimo. Abejonės. O tas, kurios ir iki tol menkai save vertino, gniuždo nevisavertiškumo pojūtis. Bandoma idealizuoti prarastus santykius, vengiama bendrauti su artimaisiais, draugais. Viskas, kas anksčiau atrodė svarbu, netenka prasmės. Padėti gali tik draugai. Arba reiktų įsitraukti į kokią nors grupę, turinčią stiprų lyderį. Paradoksalu, bet kartais padeda ir susitikimai su prarastuoju

sutuoktiniu – sveika pamatyti realų žmogų toli gražu ne tokį, koks jis idealizuotuose prisiminimuose.

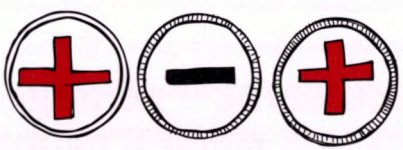
3. Atgaila. Šis etapas itin sunkus, nes nuoširdžiai stengiamasi pasitaisyti, pasikeisti, parodyti savo geriausias savybes. Tikimasi taip susigrąžinti sutuoktinį. Tas tariamas tobulumas demonstruojamas bendruose susiėjimuose. Bet jei tie susitikimai vyksta tik vienos iš pusių iniciatyva, o kita sutinka dalyvauti tik todėl, kad irgi skaudžiai išgyvena išsiskyrimą, bet tikrai negalvoja apie santykių atnaujinimą, pastangos bevaisės. Dabar žmogui galima padėti tik daug kartų kartojant, kad skausmas kada nors baigsis. O kad tas „kada nors" nebūtų beviltiškai panašus į begalybę, galima pasiūlyti kalendoriuje užbraukti „100 kančios dienų" (pradedant nuo išsiskyrimo).

4. Pyktis. Galiausiai kyla noras keršyti. Kaltini tą, kurio netekai, keiki paskutiniais žodžiais, ir tai gyvenimui suteikia prasmę. Pyksti prisiminusi, kaip aukojaisi, kol antroji pusė siekė karjeros, kaip visko atsisakei ir nuolaidžiavai, klausei net ir labai nepriimtinų reikalavimų. Dažnai pykstama ir ant likimo ar kito žmogaus, pasiglemžusio tavo meilę, ant aplinkinių – dėl abejingumo. Pykčio kliūva ir visai vyrų giminei, nes „visi vyrai – kiaulės". Psichologai nustatė, kad pagal pykčio intensyvumą ir pobūdį galima prognozuoti skyrybų proceso trukmę. Linkusiems kaltinti tik kitą jos būna daug skausmingesnės ir trunka ilgiau.

5. Viltis. Tyli viltis, kad kada nors vėl viskas bus kaip buvę. Ir tik tuomet, kai vilties akivaizdžiai nebelieka, nes buvęs vyras vedė antrą kartą, susitaikoma su esama padėtimi. Anksčiau virusios neigiamos emocijos užleidžia vietą šaltam protui. Tada išsiskyrimą jau gali įvertinti teigiamai: pasidžiaugti, kad patyrei meilės jausmą. Įvertinti įgytą bendravimo patirtį, kuri padėjo geriau suprasti savo jausmus ir tikrai padės mezgant naujas pažintis. O svarbiausia – galima susigrąžinti save. Juk kiekviename artimame žmoguje mes bandome įžvelgti save, kaip veidrodyje. Todėl per skyrybas iš pradžių tarsi netenkame dalies savęs.

Tik praėjus kuriam laikui ima grįžti tai, ką išsinešė sutuoktinis. Arba kuriame save iš naujo. Juk atsiskirdami nuo žmonių, kuriuos mylime ir idealizuojame, mes augame.

Psichologų atlikti tyrimai parodė: tik kas trečias išsiskyręs žmogus patvirtino, kad skyrybos jį paveikė neigiamai, o vos ne kas antram jos padarė teigiamą poveikį. Šie rezultatai leidžia palankiau žvelgti į skyrybas – du trečdaliai išsiskyrusiųjų po skyrybų tobulėjo, sutvirtėjo emociškai ir dvasiškai, geriau pažino save. Žinoma, kaina, kurią teko už tai sumokėti – milžiniška.



KAIP IŠGYVENTI SKYRYBAS, JEI PALIEKI SAVO PARTNERĮ

- **Aiškiai ir nedviprasmiškai jam tai pasakyk.** Be miglotų užuominų ar kitokių alegorijų. Jis gali ir nesuprasti. Pasišnekėkite vieną kartą, viską išsiaiškinkite, tada išeik. Bent keletą mėnesių stenkitės bendrauti kuo mažiau.
- **Nepasiduok pagundai gedėti kartu.** Nors puikiai pažįsti žmogų, su kuriuo kūrėte ilgalaikius santykius, dėl išsiskyrimo gedėti teks atskirai. Ir nesitikėk, kad iš karto pavyks palaikyti draugiškus santykius. Turės praeiti nemažai laiko, kol vienas kitam tapsite paprasti, niekuo neypatingi.
- **Aptarkite tolesnes judviejų bendravimo sąlygas.** Tu išeini, o jis lieka sužeista širdimi. Todėl suteik nors šiek tiek galimybių valdyti situaciją.

KAIP IŠGYVENTI SKYRYBAS, JEI PARTNERIS PALIEKA TAVE

- **Iš pradžių nepaguodžiamai gedėsi.** Prireiks tiek pagalbos, kiek tik jos sugebėsi gauti. Skambink visiems, kam tik gali: draugėms, tėvams, artimiesiems. Ištverti gali padėti ir rašomas dienoraštis.
- **Nesimatyk su buvusiuoju.** Slopink bet kokį norą pamatyti, susitikti ar pasikalbėti. Kiek įmanoma daugiau dirbk, prisiimk papildomų užduočių, kad liktų kuo mažiau laisvo laiko. Ir kreipkis į kitus, prašydama, kad tave prablaškytų.
- **Kreipkis į psichologą.** Ypač jeigu ir po kelių mėnesių jausiesi taip pat blogai ar net blogiau nei skyrybų pradžioje.

Prarasti darbą – ne tragedija. Gal jau laikas jį keisti?

Tai gali nutikti kiekvienai. Vieną pirmadienį atėjusi į darbą išgirsi, kad esi nebereikalinga. Finansinė kompensacija vargu ar sumažins stresą. Kad ir kokie būtų atleidimo motyvai (etatų mažinimas ar naujo vadovo noras pakeisti visą komandą savais žmonėmis), rezultatas tas pats – lieki be pragyvenimo šaltinio. Žmonės, kuriems darbas tapo svarbiausia jų gyvenimo dalimi, itin skaudžiai išgyvena šią netektį. Tyrimų duomenimis, pagal neigiamo išgyvenimo stiprumą pirmą vietą užima sutuoktinio mirtis, antrą – darbo netektis. Žmonės jaučiasi nereikalingi, nes darbas – tai ne vien pinigai. Darbe mes bendraujame, esame vertinami, sulaukiame pripažinimo, čia realizuojame savo gebėjimus ir talentus. Todėl darbo netektis išmuša žmogui žemę iš po kojų.

Irma nuolat skųsdavosi, kad darbas atima tiek daug laiko, jog nebelieka kada ne tik su draugėmis susitikti, bet ir su mokyklą bebaigiančia dukra pabendrauti. Jau pusmetį nesugebėjo užbaigti įpusėto megztinio, vis atidėliojo kambarinių gėlių persodinimą, niekaip neprisiruošė aplankyti iš Anglijos grįžusios draugės jos naujame name. Tačiau, kai gyvenimas suteikė progą – likvidavus įstaigą, ji neteko darbo, – laisvesnė ir laimingesnė nepasijuto. Irma kiauras dienas leido namuose, ją kaip niekad erzino paauglės dukters elgesys, manieros, kalba, draugai. Eiti į svečius pas drauges atsisakinėjo, bijodama, kad negalės atsakyti tuo pačiu – nepakvies pas save, nes neturės kuo pavaišinti. Galvojo, kad ir mamos negali nuvažiuoti aplankyti, nes nežinia, kada gaus kitą darbą, o išeitinė pašalpa tirpsta kaip sniegas saulės atokaitoje. Tačiau bene labiausiai erzino nesibaigiantys klausimai: „ Ar dar nesusiradai?" Skaudino paguoda: „Tu juk tokia gera specialistė." Irma jautėsi niekam nereikalinga penktą dešimtį bebaigianti boba.

Užtenka kelių nedarbo mėnesių, vieno kito atsakymo: „Jūs mums netinkate" , „Viskas lyg ir gerai, bet reikia jaunesnio darbuotojo", – ir užvaldo neviltis. Sugniuždytas, savimi nebetikintis žmogus pats save nurašo.

Jei pavyktų protu, o ne emocijomis įvertinti šią netektį, būtų lengviau. Kokie buvo tavo siekiai, darbo prasmė? „Kad tik vaikams nieko netrūktų", „Kad galėčiau padėti savo artimiesiems", „Kad nereikėtų atsisakyti svarbiausių dalykų..." Greičiausiai tai buvo išoriniai dalykai – pinigai, pagarba, įvaizdis. Bet ar tikrai tai svarbiausia? Paradoksalu, tačiau nemėgstamo darbo netektis išgyvenama daug sunkiau negu mėgstamo. Pikčiausiais bedarbiais tampa buvę nelaimingi

Paradoksalu, tačiau nemėgstamo darbo netektis išgyvenama daug sunkiau negu mėgstamo. Pikčiausiais bedarbiais tampa buvę nelaimingi darbuotojai.

darbuotojai. Žmonės dažnai įkliūva į pinkles, kurias jiems paspendžia jų pačių ambicijos, įsitikinimai, siekiai. Manai, kad turi dirbti prestižinį darbą prestižinėje įstaigoje, gyventi nuosavame būste. Dirbti nemėgstamą darbą tol, kol užsidirbsi pakankamai pinigų normaliam gyvenimui. Tokia saviapgaulė tęsiasi dešimtmečius. Išlaisvinti iš spąstų gali tik savęs pažinimas, įvardijimas, kas iš tikrųjų tau gyvenime yra svarbiausia. Tada ir dirbti galėsi su džiaugsmu ir polėkiu, nebereikės aukotis. Tokio žmogaus darbo netektis nesugniuždys.

Testas

AR TU PASIRENGUSI KEISTI DARBĄ

Į pateiktus klausimus atsakyk „taip" arba „ne".

1. Ar būsi patenkinta, jei naujame darbe reikės dirbti viršvalandžius? Juk seniai svajojai apie trumpesnę darbo dieną.
2. Ar pasirengusi atsisakyti ankstesnio darbo teikiamos garbės ir privilegijų?
3. Ar esi pasiryžusi, jei to reikės, pakeisti kvalifikaciją?
4. Ar tave tenkins mažesnė alga?
5. Ar gali įsivaizduoti naujojo darbo realią kasdienybę, ar tik bendrą vaizdą?
6. Ar esi tikra, kad naujo darbo ieškai ne kaip išsigelbėjimo iš nepalankios situacijos?
7. Naujame darbe atlyginimas iš pradžių bus mažesnis. Ar manai, kad kurį laiką pragyventum iš jo, jei yra vilties vėliau gauti didesnį?

8. Ar turi atsarginį variantą, jei naujoji karjera dėl kokių nors priežasčių nepasisektų?
9. Ar prieš nuspręsdama imtis naujo darbo išanalizavai visas įmanomas galimybes?
10. Ar kalbėjaisi su būsimais bendradarbiais apie visus tave dominančius dalykus?
11. Ar net apgalvojusi, ką galėtum pakeisti esamame darbe, kad jis tau labiau patiktų, tu vis tiek nori jį keisti?

Suskaičiuok teigiamus atsakymus.

Psichologo komentaras

Iki 4 atsakymų „taip“. Gal retsykiais ir pamąstai apie naują darbą, bet iš tikrųjų dar nesi pasirengusi žengti tokio žingsnio. Išanalizuok priežastis, dėl kurių būtų verta keisti darbą, ir pasitark su karjeros konsultantais, kad padėtų išsiaiškinti visas galimybes.

5–8 atsakymai „taip“. Tu jau stovi naujame kelyje, bet dar nedrįsti juo žengti. Dar kartą gerai peržiūrėk klausimus, į kuriuos atsakei „ne“.

9–12 atsakymų „taip“. Tu visiškai pasirengusi naujam gyvenimui. Tačiau atmink, kad vien gerų norų ir entuziazmo nepakanka. Kruopščiai susirašyk planą, kuris garantuotų kokybišką karjeros šuolį. Sudaryk sąrašą veiksmų, kurių turėtum imtis, ir prie kiekvieno pažymėk galutinę atlikimo datą. Sėkmės siekiant karjeros!

Artimųjų mirtis – didžiojo išsiskyrimo pamoka

Visi žinome, kad mirtis yra natūrali gyvenimo pabaiga, kurios neišvengs nė vienas. Šnekėti apie ją nesunku, kol mirtis nepaliečia tavęs arba artimų žmonių.

Visos pasaulio religijos vaizduoja mirtį kaip šviesią gyvenimo akimirką: „Ten jį pasitiko artimieji, angelai." Mirties tyrinėtojai (tokių yra) ir žmonės, išgyvenę klinikinę mirtį, pasakoja apie šviesų tunelį, ryškią šviesą tunelio gale, apie lengvumo pojūtį. Kai kurios tautos (tiesa, dažniau primityviosios civilizacijos) per laidotuves šoka, dainuoja, džiaugiasi. Bet tai – išimtys. Mirties bijome, kad ir kiek kalbėtų apie jos šviesą, kad ir kiek žadėtų, kad „ten bus geriau". Mirtis kelia kaustantį baimės jausmą. Nes, pripažinkime, iš ten dar niekas negrįžo.

Du mėnesiai, kol jos tėvas, patyręs antrą insultą merdėjo ištiktas komos, Jolantai prilygo amžinybei. Melsdamasi prie mirštančiojo, Jolanta mintyse derėjosi tiek su Dievu, tiek su likimu, žadėjo daug ko atsisakyti, kad tik tėvas dar pagyventų. Ji norėjo dar bent kartą su juo pasikalbėti – atsiprašyti, paklausti, ko niekad neklausdavo. O ir tėvas nekart yra taręs: „Kada nors tau papasakosiu..." Apie ką? Prisiminė, per keturiasdešimtąjį gimtadienį tėvas pasveikino ją įžengus į tą pačią gyvenimo atkarpą, kuria ir jiedu su mama žingsniuoja. Buvo keista, nes šešiasdešimt ketverių tėvas jai vis dar atrodė jaunas ir stiprus, kaip ir anksčiau.

Ištikus bėdai, Jolanta atsisakė daugelio svarbių darbų, nes papildomas atlygis, kad ir nemažas, atrodė bevertis, palyginti su laiku, praleidžiamu prie tėvo. Ji net apsidžiaugė, kad neturi savos šeimos –

tada tikrai nesugebėtų išdalinti savęs po gabalėlį. Ji buvo dėkinga bendradarbiams, kurie suprato jos padėtį be ilgų aiškinimų. Tik vienos kolegės nevykę paguodos žodžiai: „Neliūdėk, juk visi mirsim", baisiai supykdė. Atrodė, kad gydytojai, jų su mama rūpestinga slauga padarys stebuklą – tėvas nemirs.

Tačiau vieną dieną jis mirė. Pirmą vakarą, likusi viena didžiulėj šaltoj salėj prie karsto, Jolanta prisiminė visą gyvenimą su tėčiu, nuo vaikystės iki paskutinio susitikimo, kai jai pasivaideno šmėkštelėjęs juodu šešėliu. Ji už daug ką tada tėvui dėkojo, už daug ką prašė atleidimo. Net džiaugėsi, kad paskutinis atsisveikinimas buvo toks šiltas ir mielas. Kad jie – nors retai, bet taip atsitikdavo, – nesusipyko dėl jos nepabaigiamų darbų ir netausojamos sveikatos.

Artimieji ir bendradarbiai labai padėjo. Daug kas norėjo paguosti, pabendrauti, tačiau Jolanta atsisakė. Ji norėjo viena išgyventi savo skausmą. Vėliau, praėjus keleriems metams, prisimindama laidotuves džiaugėsi, kad tada negėrė raminamųjų, kad kentėjo sąmoningai, nes tik iki galo patirtas skausmas greičiau atslūgsta, o užslopintas gali kankinti ne vienus metus. Suprato, kad ne laidotuvės buvo sunkiausia, o pirmas pusmetis po jų. Ji dažnai sapnuodavo tėvą. Mintyse prašydavo jo patarimo. Ir vis jautėsi kalta, vis gailėjosi dėl to, ko nepasakė, nepadarė, dėl ko neatsiprašė.

Jolanta išgyveno visas gedėjimo stadijas. Depresavo, nematydama gyvenimo prasmės. Nenorėjo nieko daryti dėl ateities. Ketino net keisti darbą, kad gautų didesnį atlyginimą, baimindamasi, kad joms su mama neužteks pajamų. Dabar ji supranta, kad mintis apie pokyčius sukėlė noras kuo greičiau išsivaduoti iš skausmo. Po pusmečio tokio egzistavimo Jolanta pajuto, kad pamažu atsiranda norų, vėl mato gyvenimo

Daugelis žmonių nemėgsta laidotuvių, nes jos verčia susimąstyti apie skausmingus dalykus. Tada visi be išimties pagalvoja apie savo mirtį, artimųjų netektį.

spalvas, pradėjo džiuginti kasdieniai dalykai. Per tėvo metines susirinkusiems artimiesiems ji jau be didelio skausmo galėjo ištarti: „Mano tėtis mirė. Aš su juo atsisveikinu amžiams."

Daugelis žmonių nemėgsta laidotuvių, nes jos verčia susimąstyti apie skausmingus dalykus. Tada visi be išimties pagalvoja apie savo mirtį, artimųjų netektį. Jaučiasi bejėgiai prieš likimą, negalį nieko pakeisti, išgyvena liūdesį, kaltę ir net gėdos jausmą – kad liko gyvi, kad gal per mažai pagelbėjo, rūpinosi, kad vis nerasdavo laiko susitikti.

Bendraudami su artimųjų mirtį išgyvenančiais žmonėmis, matydami jų liūdesį ir neviltį, dažnai sutrinkame, nežinome nei ką daryti, nei ką sakyti. Bijome dar labiau įskaudinti – tiek savo žodžiais, tiek tylėjimu. Todėl dažnai nuo sielvartaujančiųjų laikomės atokiau. Arba tradiciškai nešame vainikus, gėles, spausdiname užuojautas. Ir jaučiame, kad kažkas ne taip, kad tai dirbtina, nenuoširdu. Būtų lengviau, jei mūsų ko nors paprašytų, tačiau dažniausiai netektį išgyvenantieji neprašo jokios pagalbos.

GEDĖJIMO KELIAS IR PAGALBA JUO EINANČIAJAM

Yra nustatyta, kad mirtis – įvykis, sukeliantis didžiausią stresą. Kaip ir kiekvienas stresas, jis turi savo eigą ir tam tikras būsenas.

GEDĖJIMO STADIJOS

Šokas. Mirtis beveik visada būna netikėta. Net tada, kai žmogus sirgo nepagydoma liga ir artimieji su ta mintimi jau būna susitaikę. Pirma mirties akimirka, žinia apie mirtį sukelia šoką. Užplūsta stiprios neigia-

mos emocijos. Ištikti šoko žmonės elgiasi įvairiai. Vieni verkia, šaukia, kiti pradeda daug kalbėti, imasi beprasmių veiksmų, dar kiti tarsi suakmenėja, negali ištarti žodžio, net verkti neįstengia. Stebint iš šono gali pasirodyti, kad žmogus nesupranta, kas atsitiko.

Pagalba. Tada ir reikalinga kitų pagalba. Žmogus per daug sielvartauja, kad suprastų, ko jam reikia. Jis nesigaudo aplinkoje, todėl būtina padėti atlikti visus tuos gana sudėtingus darbus, kurie lydi mirtį: užsakyti karstą, šarvojimo salę, šarvojimo drabužius, vietą kapinėse, pranešti visiems giminėms ir draugams.

Neigimas. Praėjus šokui, imame neigti mirties faktą: „Negali būti, neįmanoma. Aš taip neseniai ją mačiau." Iš šalies toks neigimas gali pasirodyti neprotingas. Būna ir taip, kad praradusieji patį artimiausią žmogų ramiai pasakoja, kaip viskas įvyko, tvarko reikalus. Kartais net neverkia. Būna – pati mačiau tokių atvejų, – net neina artyn prie karsto. Tada aplinkiniai kuždasi: „Koks bejausmis..." Neskubėkime smerkti. Žmogus patyrė didelį sukrėtimą, netekties skausmas jį sustingdė, todėl jo akys atsisako matyti, protas atsisako suprasti, ausys – girdėti.

Pagalba. Tokioje situacijoje – ji kritiška – neskubinkime sielvartaujančio. Nepatarinėkime: išsiverk, tau bus lengviau. Kiekvienas žmogus pats turi susitaikyti, niekas negali pasakyti, kiek laiko tai užtruks. Dažniausiai į sunkią realybę grįžtama staiga – užkasant duobę ar parėjus į ištuštėjusius namus. Žmogus staiga pratrūksta raudoti – tai sielą nuskaidrinantis potvynis. Tačiau būna ir taip, kad neigimas užtrunka pavojingai ilgai, žmogus pats nesugeba iš tos būsenos išsivaduoti. Vis verda valgį tam, kurio jau nėra, skalbia, lygina jo drabužius, kloja jam lovą, laukia sugrįžtančio savaitę, mėnesį. Tai gali būti pavojinga. Net gerų norų kupinas patarėjas čia nepadės. Taip nutikus reikia gero gydytojo ir net vaistų.

Pyktis. Nors ir sunku patikėti, tačiau mirties akivaizdoje nelauktai užplūsta pyktis. Atrodo, liūdesys ir pyktis – nesuderinami dalykai. Tačiau pyktis tokioje situacijoje – natūralus jausmas. Žmonės pyksta ant mirusiojo, kad paliko, kad nesirūpino savimi, per daug rūkė, vartojo alkoholį, kad neatskleidė savo išgyvenimų. Supykstama net ant Aukščiausiojo, ilgam, kartais net visam laikui. Ypač mirus vaikui ar labai artimam žmogui. Neretai toks pyktis reiškiamas audringai – garsiai šaukiama, svaidomasi keiksmais ar net griebiamasi smurto – žmogus raunasi plaukus, tranko sieną, daužo daiktus... Tokiu atveju svarbiausia suprasti, kad tai natūralu. Tiek liūdesys, tiek pyktis – natūralios sielvarto apraiškos ir yra vienodai svarbūs. Todėl reikia leisti ne tik išsiverkti, bet ir išsakyti savo pyktį, nuoskaudą, išlieti įniršį. Prasiveržus neigiamoms emocijoms, žmogus gali priekaištauti, kad, sakysim, visa slauga buvo palikta jam vienam ar kad kas nors lemtingai apsiriko, o gal negavo reikiamų vaistų.

Pagalba. Guodžiantis posakis: „Suprantu, kaip jautiesi“, šį kartą nepadės. Tai išgirdęs sielvartaujantis žmogus gali imti rėkti: „Tu neturi nė menkiausio supratimo, kaip man sunku!“ Tuomet guodžiant geriau papasakoti apie savo išgyvenimus panašioje situacijoje, prisiminti, kaip buvo nelengva, pasakyti, kiek ilgai tai truko. Tačiau tai ne receptas, jūsų patirtis individuali. Kiekvienam skauda kitaip. Bet toks pokalbis – vienintelis dalykas, kuris gali padėti. Nereikia patarinėti, geriau pasistenkim suprasti.

Derybos. Atrodytų, nėra su kuo derėtis, nes žmogus mirė. Bet deramasi ne su mirusiuoju, o su savimi, su likimu, su praėjusiu laiku. „Jeigu būčiau jį laiku nuvedusi pas gydytoją“, „Jeigu būčiau kartu ėjusi maudytis, gal nebūtų paskendęs“... Ir panašiai. Regis, kvailiau ir būti negali – kas atsitiko, tas atsitiko, nereikėtų gyventi būtuoju laiku. Tokias derybas dažniausiai lydi didelis kaltės jausmas. Su juo ypač sunku susitvar-

kyti. Žmogus nesąmoningai imasi Dievo ar likimo vaidmens, kaltina ir baudžia save už tai, ką galėjo padaryti, bet nepadarė, tarsi būtų visagalis. Štai viena moteris kelis mėnesius sapnavo, kad neteks sūnaus. Kartą pranašiškai susapnavusi jo žūtį ėmė maldauti sūnaus nevažiuoti į darbą. Sūnus nusijuokė: „Negaliu! Ką aš pasakysiu? Kad motina susapnavo blogą sapną?“ Sūnus išvažiavo ir žuvo. Motina iki šiol negali sau atleisti: „Jeigu būčiau į kojas puolusi, jeigu būčiau privertusi ir marčią prašyti.“

Pagalba. Pasakyti žmogui, kad tokia Dievo valia, neužteks. Telieka leisti išsikalbėti, nes tai irgi sielvarto išraiška. Kalbėdamas jis galų gale grįš į realybę, supras, kas nuo jo priklausė, o kas ne.

Depresija. Pasiderėjus su likimu ištinka neviltis, ji mus tarytum prislegia. Tai – depresijos metas. Žmogus vienu metu išgyvena visas neigiamas emocijas – gėdą, pyktį, neviltį, baimę, liūdesį, skausmą ir kančią. Tokia neigiamų emocijų gausa prislegia žmogų labiau nei pati netektis. Atrodo, kad tai truks be galo ir niekada jau nebus kitaip. Kaustyte kausto bejėgiškumas. Neturėdamas jėgų atsikratyti slegiančios būsenos, jis ne tik nesitiki pagalbos, bet ir nenori niekam užkrauti savo naštos. Atrodo, kad netektis atėmė visas jėgas.

Pagalba. Sielvarto ištiktiems žmonėms nereikėtų likti vieniems. Pirmomis dienomis ir savaitėmis kas nors turi padėti atlikti kasdienius darbus: nueiti į parduotuvę, grąžinti į biblioteką knygą, sumokėti už butą. Nereikia sielvartaujančiojo skubinti, tačiau po kurio laiko bičiuliai, giminės turėtų vis dažniau įtraukti jį į savo veiklą. Galima net kviesti į šventes (juk ten nebūtina šokti). Deja, sielvartaujančiųjų mes kartais bijome kaip raupsuotųjų – tarsi jie mus galėtų apkrėsti savo skausmu. O jiems tuo metu labiausiai reikia vieno – draugijos. Buvimas kar-

tu, noras išklausyti – svarbiausia, ką gali pasiūlyti netektį patyrusiam žmogui.

Susitaikymas. Galiausiai ateina susitaikymas. Atgimsta gedinčiojo norai. Pro juodą gedėjimo spalvą pradeda prasimušti ir kiti gyvenimo atspalviai. Vėl džiugina maži kasdieniai dalykai: pažadinę saulės spinduliai, susitikimai su mielais žmonėmis ir net prisiminimai apie velionį. Mirtis priimama kaip įvykęs faktas, apie ją galima kalbėti.

Pagalba. Nereikia bijoti kalbėti apie mirusįjį. Prisiminti jo pomėgius, buvusias linksmas akimirkas. Tyla, neišsakytos mintys apie išėjusį Anapilin – blogiau už kalbėjimą. Dažnai prabilti trukdo pačių gedinčiųjų neišreikštos baimės ir mintys apie mirtį, žmogaus laikinumą. Iki galo susitaikyti nepavyks, kol gedintysis garsiai, girdint ir kitiems artimiesiems, neatsisveikins su velioniu. Tam geriausiai tinka mirties paminėjimo data.

Liga – didinamasis stiklas, leidžiantis įsižiūrėti į savo gyvenimą

Žinią, kad reikės gultis į ligoninę, daugelis sutinka tarsi nuosprendį. Ir nesvarbu, ar kada jau teko ten pabuvoti, ar tai nutinka pirmą kartą, žinia nebūna nei džiugi, nei maloni. Tai reiškia, kad teks pamiršti įprastą dienos ritmą, atidėti darbus, susitikimus su bičiuliais ir artimaisiais. Atimama įprastinė apranga, mėgstamas maistas, laisvalaikio pomėgiai. Mainais už tai – tik lova palatoje, spintelė, pižama ir miglota

viltis, kad greitai pasveiksi. Išlaikyti dvasinę pusiausvyrą tokioje situacijoje gana sunku. Juolab kad tai susiję su kūno negalia – atsiradusia, atsinaujinusia ar progresuojančia. Didžiausią šoką patiria tie žmonės, kurie pratę gyventi greitą, intensyvų gyvenimą, nuolat būna užsiėmę, visiems reikalingi. Juos toks staigus stabtelėjimas ypač sutrikdo. Gydytojams rūpi liga. O žmogus, užuot save graužęs, gali ir pats sau padėti.

Dauguma sunkių ligonių gulėdami ligoninėje išgyvena depresiją. Dėl jai būdingos minčių ir jausmų sumaišties paūmėja ir fizinė negalia, susilpnėja imunitetas, lėčiau sveikstama. Žmogus netenka vilties, jaučiasi bejėgis. Depresijos apimtas žmogus netiki, kad kada nors pasveiks, mano, kad niekada nebebus toks, koks buvo. Tai irgi nepadeda kovoti su liga. „Maniau, kad praeis, ir nesikreipiau į gydytojus“, „Visą laiką rūpinausi tik kitais, o sau neturėjau laiko“, „Už ką man skirta tiek daug kentėti?“ – taip ir panašiai žmonės kaltina save, artimuosius, likimą ar Dievą.

Patartina mokytis iš likimo draugų, kitų ligonių, kurie, kartais ir sunkiau sirgdami, viską ištveria nepanikuodami. Bene pavojingiausia pritarti dejuojančiųjų chorui ir kartu su jais traukti pesimistines daineles, esą „daktarai nieko neranda ir nesuras“, „šioje ligoninėje nėra gerų gydytojų“, „man kas nors labai rimto, o gydytojai tai slepia“. Verčiau kantriai fiksuoti visus teigiamus poslinkius, tos dienos įvykius: kad ištvėrei skausmingą, bet reikalingą procedūrą, nuoširdžiai pasikalbėjai su gydytoju apie gydymo perspektyvas, nuveikei daugiau, nei buvai užsibrėžusi šią dieną. Mokydamasi įveikti save, pamažu kapstysiesi iš depresijos liūno.

Galimas ir kitas kraštutinumas – nepripažinti sunkios ligos. Tuomet žmogus būna itin piktas, nevilties apimtas. Jis atsiriboja ir nuo savęs, ir nuo aplinkinių ir, regis, nebeturi jokių jausmų. Gali daug miegoti arba nuolat būti mieguistas. Tai instinktyvus bandymas apsisaugoti nuo emocinės perkrovos. Nuo visko ir visų atsiribojęs, jis stengiasi sukaupti daugiau jėgų.

Sergantys žmonės dažnai perdėm įtariai reaguoja į užuojautą, paguodą ar padrąsinimą, būna irzlūs, nerimastingi, pikti. Tačiau tas pyktis skirtas ne artimiesiems. Jie pyksta ant ligos.

Sergantys žmonės dažnai perdėm įtariai reaguoja į užuojautą, paguodą ar padrąsinimą, būna irzlūs, nerimastingi, pikti. Tačiau tas pyktis skirtas ne artimiesiems. Jie pyksta ant ligos. Nustatyta, kad ligoniai, turintys šeimą, ligą įveikia lengviau. Daugeliu atvejų net slaugydami ligonį reanimacijos palatoje, kur jis, rodos, priklauso tik nuo gyvybę palaikančių aparatų, artimieji palengvina krizę ar net atitolina mirtį.

Dažnai ligoniai išgyvena dvilypius jausmus: nori, kad juos paliktų vienus kovoti su savo negalia, bet kartu geidžia, kad artimieji jiems padėtų, geriau suprastų ir labiau užjaustų. Dėl tokios jausmų sumaišties artimiesiems tenka klausytis nepelnytų priekaištų, o kartais net būti atstumtiems. Jiems reikėtų apsiginkluoti kantrybe, neįsižeisti ir nepalikti ligonio vieno. Jų fizinė ir psichologinė ištvermė gali padėti ligos palaužtam žmogui atgauti jėgas. Nederėtų tikėtis, kad už tai bus kada nors atsidėkota ar atsilyginta tuo pačiu. Ligai pasitraukus, dažnai būna nemalonu ar net gėda prisiminti savo silpnumo proveržius. Tačiau gulint ligoninėje labai svarbu turėti ranką, į kurią galėtum remtis keldamasis po operacijos, vaikštinėdamas po ligoninės sodelį. Svarbu, kad kas nors padrąsintų ir aptartų su tavim ateities planus. Svarbu žinoti, kad yra kas tiki, jog tu ištversi.

Ligoninėje žmogus suvokia, kad ištikus bėdai būtina kitų žmonių pagalba. Mokosi ne neigti, o išsakyti kitiems savo fizinį skausmą, nerimą, kančią. Mokosi prašyti pagalbos ir ją priimti. Gulinčius vienoje palatoje suartina pokalbiai apie artimuosius, dalijimasis rūpesčiu dėl jiems užkrautų darbų. Gerai, jei ir sirgdamas žmogus galvoja apie kitus. Jo sveikimo procesas tada būna spartesnis.

Sergantį žmogų baugina nežinia: kuo ir kaip jis gydomas, kaip tai gali pakeisti ligos eigą ar paspartinti sveikimą. Geriausia tokiu atveju

pasikalbėti su gydytoju, tiesiai paklausti jo apie viską, kas rūpi. Ligoniai nori žinoti apie ligos plitimo, atsinaujinimo grėsmę ar pasveikimo galimybes, šalutinį gydymo poveikį. Juos domina, kaip gydytojai vertina netradicinius gydymo būdus. Nebijokime pasirodyti kvailai, jei ko nors nesuprantame. Nereikia drovėtis paprašyti gydytojo ar slaugytojos pakartoti ar paaiškinti dar kartą.

Įveikti ligą daug lengviau, kai apie ją žinai viską. Antraip prisigaudai įvairiausių gandų ir nuogirdų. Informacijos spragas greitai užpildo pasakojimai apie netikėtas mirtis arba stebuklingus pasveikimus. Prieš keletą metų Vilniuje atlikti tyrimai parodė, kad onkologiniai ligoniai, kurie turėjo pakankamai žinių apie savo ligą, buvo mažiau sutrikę ir sunerimę nei tokių žinių neturėjusieji. Žinantys, ko iš ligos tikėtis, rečiau puola į depresiją, mažiau skundžiasi širdies negalavimais, yra ramesni ir aktyvesni.

Itin svarbu žinoti ir apie paramos grupes, klubus, į kuriuos palaikyti vieni kitų renkasi žmonės, sergantys tokia pat liga. Lietuvoje yra kraujo ligomis, cukriniu diabetu, astma, krūties vėžiu, Parkinsono liga ir kitomis ligomis sergančiųjų paramos grupės. Ten kartu mokomasi gyventi su liga, vertinti save tokį, koks esi. Tai gerina gyvenimo kokybę. Itin padeda tiems, kurie neturi artimųjų, kuriems trūksta paramos.

Žinia, kad susirgo sunkia diabeto forma, Ingridą užklupo kaip perkūnas iš giedro dangaus. Tobulame jos gyvenimo plane ligos nebuvo. Paauglė dukra, mylintis vyras, parašytas mokslinis darbas, gautas mokslų daktarės vardas. Atsidūrusi ligoninėje, manė, kad tai tik trumpam sudrums jos kasdienę rutiną, tik apgailestavo, kad suplanuotą keturiasdešimt antrojo gimtadienio šventę teks nukelti į kitą savaitgalį. Gydytojo pranešta diagnozė – diabetas – ir net paaiškinimai, kad reikės su šia negalia taikstytis visą likusį gyvenimą, taip pat neskambėjo tragiškai... Bet tada jai pasiūlė pažiūrėti amerikiečių fil-

mą, kuriame labai smulkiai pasakojama apie simptomus, ligos eigą, galimas komplikacijas, kaip elgtis ištikus priepuoliui ir kitus dalykus. Filmo pabaigos jau nematė per plūstančias ašaras. Liejo jas tris dienas ir tris naktis, patirtas šokas dar labiau pablogino savijautą. Tada atėjo laikas pykčiui. Pyko ant visų: pasaulio, likimo, pavaldinių, kolegų, artimųjų... Kokia neteisybė, kad ji susirgo. Bemiegėmis naktimis sau žadėjo pakeisti visą gyvenimą, kad tik viskas būtų taip, kaip anksčiau.

Ingrida ilgai negalėjo pripažinti, kad nuo šiol jos gyvenimą reguliuos liga. Bet kūno trapumas padėjo suprasti gyvenimo trapumą. Gailėjosi anksčiau to nesupratusi ir nebranginusi sveikatos. Jautėsi taip, tarsi būtų per daug aukštai šokusi ir žemai ligos nublokšta. Sąžinė primindavo daug dalykų, suprato, kad galėjo gyventi sveikiau, ramiau, teisingiau. Šias tiesas jai atvėrė liga.

Ingridai liga tapo svečiu, nors ir nelaukiamu, privertusiu apmąstyti savo gyvenimą. Pamatyti viską kitomis akimis, perkainoti ryšį su savo vyru, dukra, mama. Dabar ji visai kitaip vertina vyro rūpinimąsi, slaugą, jo raginimus: „Nesigailėk savęs, ir man tavęs negaila. Tu tokia stipri, kad bet koks vyras galėtų tos stiprybės tau pavydėti."

Kiekvienas žmogus – unikalus, todėl skirtingai reaguoja į savo ligą, gydytojų ir artimųjų patarimus. Tačiau yra keletas dalykų, kuriuos turėtų žinoti tie, kurie bendrauja su ligoniu.

KAIP BENDRAUTI SU LIGONIU

- **Neišrašinėk savų receptų.** Sergantys žmonės nemėgsta, kai atėjusieji jų aplankyti dedasi visažiniais ir dosniai dalija patarimus. Jei teko sirgti tokia pat liga ir buvai panašioje situacijoje, geriau papasakok apie tai, kaip tada jauteisi, bet nevardyk, kokios priemonės padėjo. Sergi ne tu. Ligoniui tie patarimai dažniausiai būna nieko verti.

Jam tereikia, kad būtum šalia, skirtum daugiau dėmesio, išklausytum, kaip jis jaučiasi, kokios mintys neduoda ramybės.

- **Juokauk, kalbėk apie viską – ligos temos geriau neliesti.** Kad ir kaip beviltiškai sirgtų žmogus, nereikia bijoti su juo juokauti, kalbėti apie nereikšmingus dalykus, nes tai padeda atsipalaiduoti.
- **Leisk jam pajusti fizinių galių ribas.** Žmogus aktyvus iš prigimties. Todėl ligoniui svarbu žinoti, kokios yra jo fizinės galimybės ir kiek jis gali būti savarankiškas. Jei žmogus gali pats susileisti insulino, šalia gulinčiajam pakviesti medikus, pasikloti lovą, apsirengti, padėti budinčiai slaugytojai išdalyti vaistus, nueiti pavalgyti į skyriaus valgyklą, – akivaizdu, kad jis sveiksta. Daugelyje onkologinių klinikų, kuriose ligoniai skatinami pagelbėti personalui slaugyti silpnesnius, žmonės sveiksta greičiau ir lengviau.
- **Grįžusį iš ligoninės kuo greičiau įtrauk į kasdienybę.** Svarbu kuo greičiau įsitraukti į kasdienių darbų verpetą, grįžti prie senų, gerų įpročių. Eiti į kiną, pas draugus, kviestis kitus paviešėti. Svarbu, kad žmogus, pergalvojęs ir įvertinęs savo galimybes – ko nebegalės daryti, ką teks apriboti, – nepultų į neviltį.
- **Planuokite iš anksto.** Įvertink pasikeitusią situaciją ir padėk planuoti. Patark atsisakyti to, ką darė tik iš būtinybės. Galbūt net imtis tokių darbų, apie kuriuos iki ligos tegalėjo tik pasvajoti, padėk atskleisti talentus, gebėjimus ir pašaukimą.

- **Išbandykite ką nors nauja.** Vertėtų ieškoti naujų priemonių emocinei, fizinei ir dvasinei darnai pasiekti. Tai galėtų būti meditacija, joga, įvairūs psichoterapiniai užsiėmimai: muzika, dailė, šokis.

LIGONIO SLAUGA – ŽMOGIŠKUMO TESTAS

Mūsų amžiaus moterys tikrai žino, ką reiškia būti slaugomai arba slaugyti savo artimą. Slauga – tai bene patikimiausias žmogiškumo testas, atskleidžiantis vertingiausias žmogaus savybes. Patikrini savo vertybes, kantrybės ribas, gyvenimo filosofiją, tikėjimą ir galiausiai supranti, kokie tavo santykiai su kitais žmonėmis. Slaugymas atsieina daug laiko ir pastangų. Bet tu gali ne tik padėti žmogui įveikti ligą – pasistenk, kad jis neprarastų orumo.

Slaugymas atsieina daug laiko ir pastangų. Bet tu gali ne tik padėti žmogui įveikti ligą – pasistenk, kad jis neprarastų orumo.

Sunkaus ligonio ir slaugytojo bendravimo tendencijas aptariu ne tik kaip psichologė, bet ir kaip visa tai patyrusi moteris. Teoriškai slauga apgaubiama nepaprasta žmogiškumo, pasiaukojimo aura, akcentuojami rūpinimosi, atjautos, gailestingumo, dėkingumo aspektai. Tačiau tikrovė dažnai daug niūresnė. Seni žmonės sako: kaip gyvenai, taip sirgsi, taip mirsi. Jautriaširdžius artimo liga sukrės iki širdies gelmių, o pikčiurnas dar labiau supykdys. Tik labai brandžią ir stiprią asmenybę liga gali dar labiau praturtinti, paskatinti naujai įvertinti gyvenimą.

Net į mirštantįjį slaugytojas neturi žiūrėti kaip į beviltišką, nurašytą. Į artėjančią mirtį dera žvelgti pagarbiai.

Anokia naujiena, kad lengviau slaugyti tuos, kurie ir patys lengviau susitaiko su liga. Pykstančius ir nepripažįstančius savo negalės slaugyti nelengva, nes jie priešinasi ir pagalbai. Vien poreikio ar pasiryžimo slaugyti nepakanka. Lengviau bus tiems, kurie linkę padėti, yra empatiški – sugebantys įlįsti į kito žmogaus kailį. Svarbu, kad slaugytojo liūdna ar net beviltiška ligonio situacija negraudintų, jis neturėtų braukti ašarų, krimstis dėl taip nepalankiai susiklosčiusio likimo. Net į mirštantįjį slaugytojas neturi žiūrėti kaip į beviltišką, nurašytą. Į artėjančią mirtį dera žvelgti pagarbiai.

LIGONIS IR SLAUGYTOJA – KOKS JŪSŲ SANTYKIS

Tarnaitė slaugytoja ir tironas ligonis. Tai nelygiavertis bendravimas, nes ligonis, kad ir kokio būtų amžiaus ir lyties, elgiasi tarsi mažametis vaikas. Jis agresyviai ir priekaištingai reikalauja nuolatinio ir besąlygiško dėmesio. Slaugytoja tėra jo kaprizų tenkintoja. Ligoninėje toks žmogus skundais, priekaištais ir reikalavimais nuolat terorizuoja medicinos darbuotojus ir palatos kaimynus.

Visi, kas matė, kaip septyniasdešimtmetė Adelė šokdina ją kantriai slaugančią dukrą, stiprybės ir kantrybės linkėjo dukrai, ne sergančiai motinai. Adelė terorizavo ir palatos kaimynes: neleisdavo išvėdinti palatos, skųsdavo gydytojams slauges, o gydytojus – ligoninės administracijai (nes jie tik ir trokšta greičiau ją numarinti). Nesibaigiantys konfliktai varė į neviltį Adelės dukterį, bijančią, kad „jautri" jos motinos širdis neatlaikys tokios įtampos. Ir pati dukra jautė, kad tokio teroro daugiau nebeištvers.

Iškęsti padėjo pokalbis su sena slaugytoja. Ji patarė apsišarvuoti kantrybe ir pakeisti požiūrį į ligonę. Padėjo slaugymo išvargintai dukrai pažvelgti į pasaulį ligonės akimis, suvokti nesiliaujantį skausmą, pyktį dėl savo bejėgiškumo, baimę, kad bet kas, net ir atvertas langas,

gali pakenkti, o tai dar labiau susilpnins ir taip vos apčiuopiamą ryšį su šiuo pasauliu. Pamokė dukrą suprasti savo motiną, bet patarė jai nepataikauti ir visų pretenzijų nepriimti asmeniškai. Juk net ir sveikus žmones tironais ir despotais paverčia jų esybę užvaldžiusios baimės ir nesaugumo jausmas. Išmintingoji slaugytoja patarė įsiklausyti, ką mama kalba, prisimena, dėl ko apgailestauja, ko ilgisi. Sužinoti ligonės norus. Išsiaiškinti lūkesčius, kurie nuskaidrintų abiejų dienas – ir teikiančios paskutinę paslaugą, ir tą paslaugą priimančios.

Neatradus jėgų savyje, galima paprašyti, kad tikintį ligonį aplankytų dvasininkas, jis nuramintų besiruošiančiojo į Amžinybę širdį. Nes mes, deja, nebemokame kalbėtis su artimaisiais, nebeprisimename atsisveikinimo ritualų. Nebent iš pasakų: „Prieš mirdamas pasikvietė tėvas tris savo sūnus ir prisakė..."

Tironė slaugytoja ir bejėgis ligonis. Tironu gali tapti ir slaugytoja. Jos valdingumas reiškiasi dvejopai: pykčiu, nuolatiniu bambėjimu, kad labai sunku, ir reikalavimu visiško paklusnumo, nuolankumo, beribio dėkingumo už slaugymą. O kartais su ligoniu ji elgiasi kaip su protiškai neįgaliu ar bejėgiu vaiku, privalančiu besąlygiškai paklusti slaugančiojo malonei. Tokia slaugytoja gali familiariai tujinti visų gerbiamą žmogų, kreiptis į jį „seneli"(„močiute"), kalbinti kaip mažą vaiką. Pavyzdžiui, tėvą slauganti Elena be perstojo jį kontroliavo: ar jis suvalgo visą atneštą maistą, išgeria jos nupirktus vitaminus. Ji neklausydavo jokių argumentų, neleisdavo nieko jam pačiam spręsti. Atrodė, kad jai malonu versti ligonį daryti tai, ką ji nutarė esant reikalinga.

Lygiavertis bendravimas – du artimi žmonės. Šiuo atveju niekas nieko nevaidina, o būna patys savimi: ligonis ir slaugytoja. Ypatingas ryšys ir neišgalvota priklausomybė suartina. Abu stengiasi įsiklausyti į vienas kito poreikius: slaugytoja tampa sergančiojo rankomis ir kojomis, rūpestingai globoja ir dovanoja savo širdies šilumą, o ligonis

priima tai su dėkingumu, rūpinasi, kad slaugytoja nepervargtų, turėtų galimybę pailsėti ir pavalgyti. Kritinėm akimirkom ligonis nebijo būti atviras, prisipažįsta, kad skauda, neslepia savo silpnumo, bejėgiškumo, su dėkingumu priima užjaučiantį žvilgsnį, žodį ar apkabinimą. Tada ir slaugytojai lengviau jį nuraminti, padrąsinti. Abu supranta, kad ir vienas, ir kitas gali pavargti, kad neišvengiamos nevilties akimirkos. O kartais slaugomajam tenka būti stipresniam už savo globėją – šiai irgi ne visada užtenka fizinių ir dvasinių jėgų.

Kad ir kokia būtų situacija, slaugant ligonį svarbiausia pagarba ir savitarpio supratimas. Sergantis žmogus silpnesnis už sveiką, todėl ir grėsmė pažeisti jo žmogiškąjį orumą yra didesnė.

KĄ REIKĖTŲ ŽINOTI SLAUGANT SUNKŲ LIGONĮ

- **Neprimesk ligoniui savo valios ir sprendimų.** Kuo stipresnis iki ligos buvo žmogus, tuo sunkiau jam susitaikyti su savo bejėgiškumu ir priimti kitų pagalbą. Todėl pagalba turi būti teikiama labai pagarbiai (nereikia kategoriškai nurodinėti, ką ir kiek jis turi valgyti, kiek miegoti ir pan.).
- **Leisk pačiam daryti tai, ką įstengia.** Nebūtina ligonio maitinti, jei jis pats pajėgia valgyti. Nemauk sauskelnių, jei įstengia atsisėsti ant kėdės-tualeto, kad ir su didelėm pastangom. Nekišk šiaudelio, jei gali atsigerti iš tavo prilaikomo puoduko. Ir nemaitink šaukšteliu, jeigu jis to nenori. Leisk būti savarankiškam tiek, kiek pajėgia, o kartais ir truputį daugiau.
- **Pagalba turi būti teikiama pagarbiai.** Jei ligonis labai silpnas ir be pagalbos negali atlikti net paprasčiausių veiksmų, jam reikia padėti pagarbiai. Tai intuityviai jaučia net ir mažai sąmoningas žmogus. Todėl visiškai mechaninis procedūrų atlikimas žeidžia žmogaus orumą ir iškreipia lygiavertį santykį.

Savižudybė. Kaip nepralaimėti karo su savimi

Lietuva vis dar pirmauja pasaulyje pagal savižudybių skaičių. Siaubinga statistika teigia, kad per metus pasaulyje nusižudo apie milijoną žmonių. Mažoje Lietuvoje – per pusantro tūkstančio. Dešimt kartų daugiau žmonių bando žudytis. O juk kiekviena savižudybė skaudžiai paveikia dar bent šešis kitus žmones.

Kiekviena savižudybė skaudžiai paveikia dar bent šešis kitus žmones.

Neseniai viena pažįstama pranešė naujieną, kad jos kolegė filologė bandė žudytis. „Ji iš galvos išsikraustė. O visada laikiau ją protingos, mokančios tvarkyti savo gyvenimą moters etalonu. Pati prieš kelis metus inicijavo skyrybas su girtuokliu vyru, išleido į užsienį studijuoti vienturtį sūnų, gerai uždirbdavo... Nesuprantu, kas čia jai pasidarė. Akivaizdžiai pasimaišė protelis. Bet dėl ko?“ – pusbalsiu, kaip apie didžiausią gėdą, pasakojo bičiulė. O mane labiausiai nustebino ne pats bandymas nusižudyti (darbe dažnai tenka susidurti), bet kito žmogaus reakcija – „išsikraustė iš proto“. Savižudybė nėra psichikos liga. Savižudžiai – normalūs, tik didelį psichologinį skausmą išgyvenantys žmonės.

Savižudybė – sąmoningas žmogaus pasirinkimas susinaikinti. Vieno paaiškinimo, kodėl žmonės žudosi, nėra. Net ir teigiantys niekados negalvoję apie savižudybę tiesiog nepripažįsta tiesos. Dažniausiai tai būna fragmentiška mintis, daugiau prie jos negrįžtama, juolab neketinama įgyvendinti. Bet sunkiomis gyvenimo akimirkomis, išgyvenant psichologinę krizę, susiklosčius tam tikroms aplinkybėms, noras užbaigti gyvenimą savižudybe gali sustiprėti. Mat ištikus krizei tų vidinių išteklių, kurie padeda įveikti kasdienius sunkumus, jau nebepakanka.

Savižudybių sezonais laikomi ankstyvas ruduo, kai gamta nusidažo įvairiausiom spalvom, ir vėlyvas pavasaris, kai jau džiugina saulė ir gamta žydėjimu skelbia gyvenimo triumfą. Tada spaudoje padažnėja lakoniškų pranešimų: „Rastas savižudžio lavonas“, „Rasti keli savižudžių kūnai.“ Kuo gražesnės dienos, tuo daugiau tokių pranešimų. Ir neatsitiktinai ankstyvas ruduo ir vėlyvas pavasaris – savižudybių laikas. Kai visi džiaugiasi atbudusia gamta ar grožisi rudens spalvomis, žmonės, kankinami sunkių minčių, pasijunta dar blogiau. Tas grožio, gyvybės ir kančios kontrastas dažnai tampa paskutiniu lašu ir stumteli žengti lemtingą žingsnį.

Para irgi turi savo juodų valandų, kai žmogui ypač sunku kovoti už savo gyvybę – tai maždaug 4–6 valanda popiet ir valanda prieš saulės tekėjimą. Medikai žino, kad šios valandos, ypač priešaušris, pavojingiausios sunkiems ligoniams. Tada jie neturi jėgų kabintis į gyvenimą. Kritišką akimirką gali padėti tik kito žmogaus buvimas šalia: artuma, šiluma, gyvybingumas. Tik tai gali išgelbėti.

Popiečio valandos šiam lemtingam žingsniui pasirenkamos dėl kitos priežasties. Apie mirtį galvojantis žmogus giliai širdyje tikisi ir laukia, kad tokiu laiku kas nors grįš iš darbo, užeis, suras ir išgelbės. Mat neretai, keldamas ranką prieš save, žmogus iš tiesų nenori žengti šio žingsnio. Tai tik paskutinis desperatiškas šauksmas: „Padėkite man! Supraskite mane! Pamatykite, kaip man nepakeliamai sunku!“ Tas popiečio valandas neretai renkasi moterys ir paaugliai – būtent jie dažniau *bando* nusižudyti, vyrai tai padaro be jokių repeticijų.

IŠTIESK PAGALBOS RANKĄ

Ne kiekvienas žino, kaip padėti žmogui, nutarusiam pasitraukti iš gyvenimo. Nežinome, kur ieškoti psichologinės pagalbos centrų. Pa-

Paprasčiausias patarimas: pabūk su žmogumi. Neleisk pakelti prieš save rankos, nepalik jo vieno, kad ir kaip reikalautų.

prasčiausias patarimas: pabūk su tuo žmogumi. Neleisk pakelti prieš save rankos, nepalik jo vieno, kad ir kaip reikalautų.

Tai gali būti sunku, nes savižudybei pasiryžęs žmogus išgyvena neviltį ir bejėgiškumą, todėl jis stums šalin savo artimuosius, netikės, kad jam kas nors gali padėti. Tačiau pats sutvarkyti savo gyvenimo jau nebeturi jėgų. Artimo žmogaus ryžtas būti drauge jį tikriausiai supykdys, gal net įsiutins, bet vėliau už tai padėkos. Taip yra buvę tūkstančius kartų. Tiesa, gali nutikti kitaip. Praėjus krizei žmogus gali imti tavęs vengti, nes matei jį silpnumo akimirką. Neprimink to. Svarbiausia – išgelbėjai žmogaus gyvybę, kito atlygio nė nereikia.

Klaidingai manoma, kad žmogus žudosi dėl kokios nors vienos priežasties: bankrutavo, išsiskyrė su mylimuoju, neteko darbo. Savižudybė nėra veiksmas, tai procesas – žmogus išgyvena vis augantį emocinį skausmą, įtampą, jam darosi vis sunkiau tai pakelti ir įveikti. Iš šalies mes nematome visų problemų, kaip jos kaupiasi, kraunasi tarsi akmenys viena ant kitos, kol susidaro didžiulis kalnas. Ir jis griūva. Dažniausiai pastebime tik tą kalną išjudinusį paskutinį akmenuką.

Kitiems lengviau nematyti, nes tai mažina kaltės jausmą. Tada suverčiama kaltė tam paskutiniam įvykiui: „Viskas buvo gerai, tik štai – viena bėda ir žmogus nusižudė." Savotiškos derybos su savimi: jeigu aš nieko nemačiau, nieko nepastebėjau, tai negalėjau ir padėti.

Žmogus niekada nesuplanuoja savižudybės per vieną valandą, dieną ar savaitę. Kelias į nebūtį visada ilgas ir skausmingas.

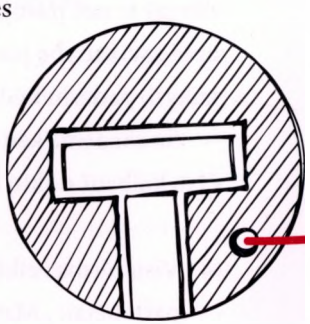
Žmogus niekada nesuplanuoja savižudybės per vieną valandą, dieną ar savaitę. Kelias į nebūtį visada ilgas ir skausmingas. Žmogus daug galvoja, ieško išeičių, griebiasi alkoholio, narkotikų, be saiko rūko. Artimieji mato, nerimauja, bet nežino, ką daryti, kaip elgtis, kur ieškoti pagalbos. Kai nerandi išeities, – o gal nemoki ieškoti, – be-

lieka viską neigti: „Nebuvo jokių nelaimės požymių, aš nieko nemačiau ir kiti nieko neįtarė."

ATSARGIAI – JIS GALVOJA APIE SAVIŽUDYBĘ

Apie savižudybę mąstantis žmogus rodo daug ženklų, įspėjančių apie jo ketinimus. Jei moki juos atpažinti, gali laiku įsikišti ir pagelbėti.

Kalbos apie savižudybę. Būna, kad žmogus rašo eilėraščius ar dienoraštį, palieka matomoje vietoje, o tekstuose simboliais ar tiesiogiai užsimena apie savižudybę ir jos priežastis. Jis kalba apie savo vienišumą, gyvenimo beprasmybę ar netekties kartėlį. Bet dažniausiai vis dėlto kalbama užuominomis: „Norėčiau užmigti ir neatsibusti", „Nenoriu čia būti", „Mano gyvenimas bus trumpas" ir panašiai. Aplinkiniai ir artimieji tai vertina kaip isteriką ar dėmesio poreikį. Todėl toks elgesys ignoruojamas, neįvertinama jo svarba. Bet savižudybės pavojų geriau pervertinti negu neįvertinti. Nes taip kalbėdamas žmogus nori, kad kiti pamatytų, kaip jam blogai.



Mąstymo pasikeitimas. Tai galima pavadinti mąstymo susiaurėjimu – žmogus tarsi žiūri į tunelį, kurio gale nėra šviesos, nemato jokių išeičių. „Niekas manęs nemylėjo, tik mano miręs vyras."

Veiklos sutrikimai. Žmogaus nebedomina ir nebedžiugina tai, kas anksčiau teikė malonumą. Neretai jis griebiasi žalingų įpročių – pradeda neįprastai daug rūkyti, daugiau geria ir nusigeria greičiau, nes nori užslopinti nerimą.

Netikėtas elgesio pokytis. Tai bene svarbiausias perspėjantis ženklas. Žmogus staiga tarsi vėl pralinksmėja, bendrauja, ima susitikinėti su draugais. Artimieji atsikvepia. Mano, kad jam palengvėjo, bėdos iš-

spręstos. Bet viskas truputį kitaip negu anksčiau. Draugams jis dovanoja savo mėgstamus daiktus, linkėdamas jį prisiminti. Visada pabrėžtinai atsisveikina, ko anksčiau nedarydavo. Toks ryškus, tariamai geras pasikeitimas – pats blogiausias ženklas, reiškiantis, kad žmogus tvirtai nusprendė nusižudyti ir turi konkretų planą. Tariamai gera nuotaika rodo, kad jis daugiau neabejoja ir nesvarsto.

KAIP PADĖTI GALVOJANČIAM APIE SAVIŽUDYBĘ

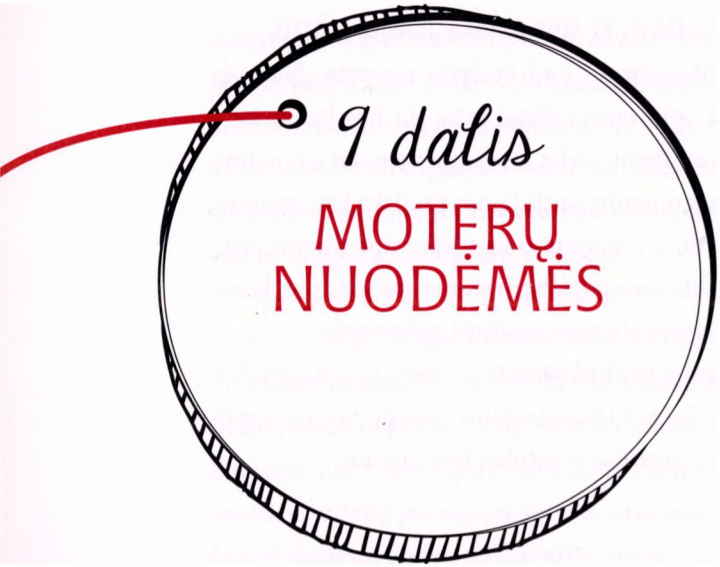
Daugeliui žmonių atrodo, kad kalbėti su potencialiu savižudžiu apie jo ketinimus nereikia, – taip neva tik sustiprinsi jo pasiryžimą. Tai klaidingas ir net pavojingas požiūris. Esu tvirtai įsitikinusi, kad rašydama apie savižudybę jos nepaskatinsiu, priešingai – padėsiu kam nors susilaikyti, padėsiu bėdon pakliuvusio žmogaus artimiesiems.

Su skausmą kenčiančiu žmogumi reikia kalbėti, ir kalbėti atvirai. Tačiau kalbant reiktų laikytis tam tikros sekos.

- Visų pirma reikėtų **išvardyti visus grėsmingus požymius**, kuriuos pastebėjai: „Matau, kad tavęs niekas nebedomina, pasidarei liūdnas, uždaras. Daug rūkai." Ir t. t.
- Tada būtina **pasakyti, koks tau svarbus tas žmogus**: „Tu esi mano mylimas žmogus. Tu man labai reikalingas, svarbiausias gyvenime."
- Ir tik tada dera **tiesiai paklausti: „Ar tu galvoji apie savižudybę?"** Klausk tiesiai, nemėgindama švelninti. Nevenk žodžio „savižudybė", nekeisk jo jokiais švelniais „ar ketini išeiti", „sau ką nors pasidaryti" ir panašiai. Bet koks žmogaus atsakymas, išskyrus griežtą „ne", yra atsakymas „taip".
- Tada reikia **paklausti, ar jis turi savižudybės planą**, kaip jis ketina tai padaryti. (Žinau, kad tai baisūs klausimai, bet jei norime padėti, jie būtini.)

KELI DALYKAI, KURIŲ DARYTI NEGALIMA JOKIU BŪDU

- **Nepamokslauk ir nefilosofuok, kad žudytis neverta.** Niekada nesakyk: „Tu negalvoji apie savo vaikus“ arba „O kas laukia tavo tėvų?“, „Darai mirtiną nuodėmę“ arba „Nejaugi nematai gyvenimo prasmės?“ Žmogus tų argumentų negirdi, nes jis viską jau apmąstė. Įsivaizduokime, kas būtų, jei žmogui, kurį ištiko apendicito priepuolis, užuot suteikę medicinos pagalbą, imtume kalbėti apie skausmo ir kentėjimo prasmę, pasiūlytume susiimti, pakentėti.
- **Nesistenk tokio žmogaus pralinksminti** – nuvesti į vakarėlį, komediją ar išgerti su juo. Tai gali tik pagreitinti apsisprendimą. Žmonės dažnai nusižudo po išgertuvių ir kitokių linksmybių.



9 dalis

MOTERŲ NUODĖMĖS

Draudžiamas vaisius visada skanesnis. Kuo toliau stengsies nustumti mintis apie kokį nors trokštamą dalyką, tuo labiau jo geisi. Psichologai nustatė, kad vyrai, kuriems žmonos uždraudė net pažiūrėti į svetimas moteris, daug dažniau būna neištikimi nei tie, kuriems nebuvo keliama jokių reikalavimų. Kuo labiau stengsies neparodyti, kad žmogus tau nepatinka, tuo greičiau išsiduosi. Gali kiek tinkama įtikinėti save, kad pavydas tau svetimas, bet vieną dieną jis išlįs lyg yla iš maišo – nustebsi ir pati.

Minčių slopinimas vengiant pagundų – ne pati geriausia išeitis. Atvirkščiai – anksčiau ar vėliau dėl to gali nutrūkti nuo grandinės, tada atsigriebsi su kaupu. Stengdamasi negalvoti apie tai, kas traukia (užsirūkyti, taurė vyno ar mėgstamas valgis), tik kankinsi save, patirsi daugiau įtampos ir streso nei tie, kurie savo minčių neslopina.

Draudžiamas vaisius visada skanesnis. Kuo giliau stengsies nustumti mintis apie kokį nors trokštamą dalyką, tuo labiau jo geisi.

Juk nenuostabu, kad moterys kartkartėmis kasdienį gyvenimą paįvairina viena kita nuodėme. Paskui graužiasi, kaltina save, atgailauja... ir vėl nusideda. Atverkime tą moteriškų nuodėmių skrynelę. Kokia jų prigimtis? Ir kokios laukia pasekmės?

Pirkimo manija. Tik neskubėkime savęs smerkti!

Parduotuves, kuriose moterys mėgsta užsibūti, vyrai ironiškai vadina „moterų laime“. O moterys pyksta, kad vyrai nekantrūs ir nenori jų lydėti. Parduotuvių pasaulis joms savas ir suprantamas. Moterys akylai apžiūri kiekvieną lentyną, kad iš prekių gausybės išsirinktų, jų manymu, praktiškiausią ir reikalingiausią. Vyrai noriau lankosi mažesniuose

specializuotuose skyriuose ar parduotuvėse, kur visos prekės vienos paskirties, pavyzdžiui, buitinės technikos, įrankių, automobilių detalių, žūklės ar panašiai.

Moterims pirkti malonu, o vyrams – prievolė. Kai kurioms parduotuvių lankymas tampa savotiška terapija, slopinančia liūdesį, nusivylimą darbu ar nuovargį.

Keturiasdešimt vienų Lina į didelį prekybos centrą važiuoja tik tada, kai būtinai reikia įsigyti kokį nors buities daiktą, naują drabužį ar ką nors panašaus. Tada vos ne bėgte perbėga, paskubom permesdama akimis lentynas. Jai neduoda ramybės viena mintis: „Kiek daug pasaulyje prigaminama daiktų, kurių man nereikia."

Tokių kaip Lina ne tiek ir daug. Dažniausiai moterims apsipirkimas teikia malonumą. Bet yra tokių žmonių, kuriems pirkimas virsta priklausomybe. Prieš išsitraukdami piniginę, jie ilgai itin atidžiai apžiūrinėja kiekvieną prekę, tyrinėja ir vertina jos spalvą, formą, prekės ženklo autentiškumą. Tik po kelių, o kartais ir keliolikos valandų sunkios tiriamosios veiklos išeina iš parduotuvės nešini paketais, dėžutėmis ir maišeliais. Parsinešę namo kartais jų net neišpakuoja, nenukerpa etikečių, nesukrauna į lentynas, nes tie daiktai jiems nereikalingi. Tačiau tuoj pat nekantrauja vėl lėkti į parduotuvę, matuotis, rinktis ir vesti iš kantrybės pardavėjas.

Beje, pirkimo manija – išskirtinai moteriška nuodėmė.

Testas

ŠYKŠTUOLĖ AR ŠVAISTŪNĖ?

Yra žmonių, kuriems sunku tvarkyti savo finansus, pinigai jų rankose tirpsta. Kaip suvokti, ar nesi per daug išlaidi?
Įvertink teiginius ir pažymėk tik tuos, su kuriais sutinki.

1. Apsipirkdama daugiausia dėmesio kreipiu į gaminio etiketę. (D)
2. Nuolat stengiuosi išlaikyti pusiausvyrą ir siekiu harmonijos. (B)
3. Mėgstu būti pasiruošusi visiems gyvenimo atvejams. (A)
4. Visuomet stengiuosi išmėginti naujoves. (C)
5. Esu mažiausiai vieno klubo aktyvi narė. (B)
6. Man patinka rizikuoti. (C)
7. Esu labai savikritiška. (D)
8. Jei turiu pinigų, mielai skolinu kitiems. (B)
9. Nuolat sveriuosi, nes noriu kontroliuoti savo svorį. (A)
10. Save laikau sąmoninga malonumų mėgėja. (C)
11. Man svarbu žinoti, kad ęsu vertinama kaip gera darbuotoja ir įdomus žmogus. (D)
12. Kai apima neviltis, ieškau būdų pakelti nuotaiką. (C)
13. Visuomet patikrinu kasos čekį. (A)
14. Man sunku būti vienai. (B)
15. Kai nesiseka, užpuola depresija. (A)
16. Kartais elgiuosi labai neapgalvotai ir impulsyviai. (C)
17. Labiausiai mėgstu dirbti viena. Man nepatinka dirbti su kitais. (D)
18. Aplinkiniai mane laiko nesavanaudiška. (B)
19. Kai tenka atsisakyti kvietimų, ilgai maldau savo nusivylimą. (D)
20. Kitiems dažnai prireikia mano pagalbos. (B)
21. Kartais mane apima pirkimo manija. (C)

22. Patinka sportuoti vienai, masinis sportas manęs netraukia. (D)
23. Man svarbiau jaustis saugiai, dėl to retai rizikuoju. (A)
24. Save laikau spontanišku žmogumi. (C)
25. Man sunku pasakyti „ne“. (B)
26. Mano kredo: „Jokiu būdu neatsisakyk!“ (D)
27. Pinigus skolinu tik gerai apsidraudusi nuo apgavystės. (A)

Suskaičiuok, kokių raidžių surinkai daugiausia.

Psichologo komentaras

A – **apsidraudėlė.** Tokie žmonės be galo taupūs ir nė už ką nenori skirtis su pinigais. Dėl to vengia nesaugių, rizikingų, nesuprantamų situacijų, kurių negali suvaldyti. Sukauptus pinigus laiko banke, investuoja į nekilnojamąjį turtą, apsidraudžia visom įmanomom draudimo rūšim. Renkasi saugią darbo vietą, yra drausmingi, kontroliuoja savo svorį ir iki smulkmenų suplanuoja atostogas.

***Patarimas*:** atsisakyk saugumo iliuzijų. Nesvarbu, nuo ko ir kaip apsidrausi, garantijos niekas neduos. Dažniau pasikliauk nuojauta.

B – altruistė. Bendravimas altruistams turi labai didelę reikšmę. Bijodami sugadinti santykius su kitais, jie dažnai nuryja užgauliojimus. Altruistai nuolatos tvirtina: „Ne piniguose laimė“, „Pinigai gadina žmogų“, „Duoti geriau nei imti.“ Nieko nuostabaus, kad nejaukiai pasijunta, kai kalbama apie pelnytą honorarą, pasirūpinimą senatve ir kitus piniginius reikalus.

Patarimas: keisk požiūrį į pinigus. Skirk dėmesio ne tik emociniams, bet ir žemiškiems dalykams. Pagalvok apie ateitį ir pradėk kaupti pinigus senatvei. Nori to ar ne, ji vis tiek ateis.

C – mėgėja rizikuoti. Šio tipo žmonės visada stengiasi išmėginti tai, kas nauja. Jie nesuka galvos, ar tai patikima. Su malonumu išmėgina valgių receptus, kosmetiką, kvepalus. Džiaugiasi viskuo, kas gerai atrodo. Todėl šio tipo žmonėms sunku ilgai kaupti pinigus, kad įsigytų norimą daiktą.

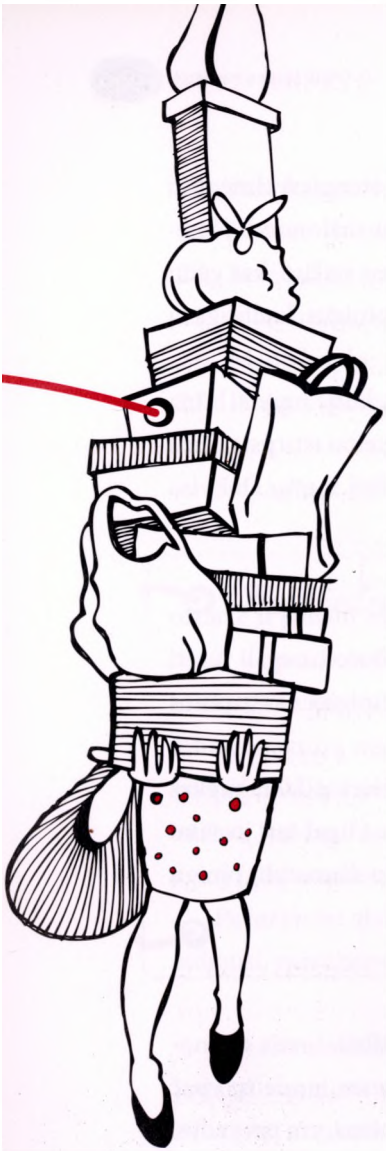
Patarimas: turėtum vengti spontaniškų pirkinių, kurie neretai būna nereikalingi ir menkaverčiai. Jei piniginėje pinigai greitai ištirpsta, juos reikėtų padėti į banką – keleriems arba net daugeliui metų. Dėl visa pikta.

D – švaistūnė. Šie žmonės turi polinkį į didybės maniją ir švaisto pinigus į kairę ir į dešinę. Žinoma, jų galimybės ribotos, negali turėti visko, ko širdis geidžia. Be to, neretai pamiršta savo piniginės ar turimos banko sąskaitos turinį.

Patarimas: vaikščiodama po parduotuves ir apžiūrinėdama prekes pagalvok, ar geidžiamo daikto negali įsigyti pigiau. O gal tau jo visai nereikia? Kiekvieną mėnesį padėk į banką iš anksto numatytą pinigų sumą. Pradėk nuo nedidelės.

Kas yra gerai, kas blogai, kas vertinga, o kas nelabai – mes sužinome iš tėvų, namuose, kuriuose augome. Tėvų elgsenos modelis, ypač mokantis, koks turi būti vyras ar žmona, tėvas ar motina, yra pavyzdys. Mūsų požiūris į pinigus, daiktus, tvarką, pramogas, poilsį neišvengiamai panašus į tėvų. Paprastai šito mokomės nesąmoningai, net tada, kai neigiame tėvų elgesį, prieštaraujame jiems.

Sovietiniais laikais, kai daug ko trūko, buvo įsigalėjęs savotiškas daiktų kultas. Labiausiai buvo vertinami žmonės, turintys pažįstamų bazėse, galintys padėti įsigyti deficitinių baldų, batų, buitinės technikos, bananų, mandarinų, kosmetikos. Šiuolaikinių žmonių psichologija



kitokia, nes dabar gali nusipirkti visko, tik pinigų turėk. Dažnas savo daiktais – mašina, namu, mobiliuoju telefonu, prabangiais rūbais – didžiuojasi labiau nei dvasinėmis vertybėmis, talentais ar profesiniais laimėjimais. Sąmoningai ar ne, žmogus susitapatina su daiktais. Kai pažeista savivertė, daiktai reikalingi kaip atrama, vertės patvirtinimas.

Prancūzų filosofas Jeanas-Paulis Sartre'as teigė, kad vienintelė priežastis, dėl kurios norime ką nors turėti, – siekimas įtvirtinti savąjį „aš". Tas „aš" turi būti akivaizdžiai pristatytas kitiems. Todėl šokdinami pardavėjai, perkama gausybė daiktų, parduotuvėje paliekamos didelės sumos. Daiktais mes pristatome save aplinkai. Tai savotiškas kodas, pranešantis apie mus. Nenuostabu, kad 90 procentų besaikių pirkėjų – moterys. Būtent jos dideliais kiekiais perka drabužius, batus, kosmetiką – tai, kas gerina išvaizdą. Matuodamosi drabužius, jos elgiasi įžūliai, verčia pardavėjas keisti prekes, ieškoti geidžiamos spalvos ar modelio vien tam, kad kas nors aplink jas pagarbiai šokinėtų, nors to drabužio greičiausiai nė neketina pirkti.

Besaikio pirkimo priežastys dar nėra galutinai ištirtos. Manoma, kad tam turi įtakos sutrikusi serotonino pusiausvyra smegenyse. Dėl to sutrinka ir žmogaus gebėjimas kontroliuoti savo elgesį. Tyrimais nustatyta, jog pirkimas veikia mūsų emocijas, vadinasi – aktyvina hormonų sistemos veiklą. Deja, dažniausiai jis skatina agresyvumą (užslėptą arba atvirą). Pavyzdžiui, žmona, protestuodama

dėl to, kad vyras ją nuolat pašiepia ir kritikuoja, iššvaisto visą savo ar net vyro algą papuošalams.

Tačiau bene svarbiausia priežastis, skatinanti neatsakingai leisti pinigus, – vaikystės kompleksai. Dažnos moters širdyje tebesriūbauja nuskriausta mergaitė, vis dar besiilginti motinos glamonių, šykštaus tėvo dosnumo. Jai, tai mergaitei, ir perkami brangūs šilkinės patalynės komplektai, gardumynai, ekstravagantiški bateliai ar kailiniai. Todėl nereikia savęs smerkti. Geriau pasistenkim suprasti, kas į tai pastūmėjo, kokie kompleksai verčia taip elgtis. Tik tada kas nors gali pasikeisti.

Jeigu nepavyksta susitvarkyti pačiai, padėti gali artimieji.

PATARIMAI IŠLAIDAUTOJŲ ARTIMIESIEMS

- Jei išlaidauja suaugusi moteris, jau negyvenanti su jumis (dukra, sesuo ar motina), padėkite išsimokėti jai skolas tik blogiausiu atveju, antraip skatinsite ją ir toliau taip elgtis. Patekusi į sunkią situaciją, ji bus priversta susimąstyti ir suprasti, kad niekas jos neišgelbės.
- Eikite į parduotuvę kartu. Kai šalia yra kas nors nepatenkintas, perkama mažiau.
- Patarkite pirkti prekes pagal iš anksto susidarytą sąrašą, paskyrus tam ribotą sumą grynųjų pinigų. Atsiskaityti banko kortele nepatartina.
- Jei nepadeda šie paprasti patarimai, reikia kreiptis į psichoterapeutą ar psichologą.

Testas

KAIP IR KĄ PERKI

Pažymėk labiausiai tau tinkamą ar labiausiai patinkantį variantą.

1. Įėjusi į prekybos centrą:

a) einu tik į tas parduotuves, kuriose parduodamos prekės yra mano sąraše;

b) pasuku prie prabangos prekių;

c) ieškau daiktų, kurie ir naudingi, ir gražūs;

d) traukiu į pamėgtas parduotuves, kuriose atsiduodu ieškojimo ir atradimo džiaugsmui.

2. Jei galėčiau pasirinkti, labiausiai norėčiau gyventi:

a) Ali Babos urve;

b) prabangiausio viešbučio liukso apartamentuose;

c) ateities kosminiame laive;

d) pasakų pilyje.

3. Jei mėnesį tektų gyventi gamtoje it atsiskyrėlei, ką pasiimtum paskaityti:

a) „Parduotuvių maniakės išpažintį“;

b) kokį nors blizgų žurnalą;

c) knygą „Maisto gaminimas ir gyvenimas laukinės gamtos sąlygomis“;

d) Jamie'o Oliverio receptus.

4. Neįsivaizduoji savo gyvenimo:

a) be mėgstamų papuošalų;

b) be mėgstamo meno kūrinio;

c) be mobiliojo telefono;

d) be jaukaus minkšto chalato, kuris su tavimi nuo neatmenamų laikų.

5. Kaip pati sau pateisini lengvabūdiškai įsigytą pirkinį:

a) aš to nusipelniau;
b) mane įkalbėjo pardavėja;
c) manau, kad vis tiek kam nors kada nors to prireiks;
d) aš iš tikrųjų to norėjau.

6. Apsiperkant maisto prekių parduotuvėje tau svarbiausia:

a) prikrauti vežimėlį iki viršaus;
b) pasirinkti tik aukščiausios kokybės produktus;
c) pasirinkti kuo įvairesnį maistą, atsižvelgiant į kainos ir kokybės santykį;
d) rinktis tik tai, ką šiuo metu ketini valgyti.

7. Niekada nesusidomėtum žmogumi, kuris yra:

a) pernelyg ekstravertiškas;
b) nepastovus;
c) labai uždaras;
d) nelankstus.

8. Su kokia spalva sietum gerovės sampratą:

a) balta;
b) perlų pilkumo;
c) rožine;
d) skaisčiai oranžine.

9. Geriausia dovana tau:

a) dalykai, kurie įkvepia;
b) kas nors įspūdingo;
c) kas nors gyvo;
d) staigmena.

10. Norėdama namuose pamažinti daiktų, pirmiausia atsikratytum:

a) seno kompiuterio ir visokių pakampėse besimėtančių mobiliųjų telefonų;

b) maisto produktų, nežinia kiek laiko gulinčių spintelių ir šaldytuvo užkaboriuose;

c) metų metus kauptų suvenyrų, dabar tik renkančių dulkes;

d) senų batų, rankinių, papuošalų.

Suskaičiuok, kokių teiginių pažymėjai daugiausia.

Psichologo komentaras

Daugiausia A. Kuo daugiau, tuo geriau! Tavo namai kimšte prikimšti drabužių, papuošalų, pačių įvairiausių daiktų ir daikčiukų. Jei užsimanai ką nors įsigyti, niekada nesakai sau „ne". Sustabdyti gali nebent tuščia piniginė ar kortelės sąskaita. Tokio elgesio šaknys dažniausiai slypi vaikystėje. Greičiausiai buvo sunku prisitaikyti prie tėvų nubrėžtų apribojimų, pykdavai, kai jie ką nors drausdavo. O gal vaikystėje buvai lepinama ir popinama kaip maža princesė? Tai irgi gali turėti įtakos begaliniam tavo troškimui pirkti. Žinoma, gali būti ir atvirkščiai: jei vaikystėje nieko neturėjai, dabar nori pasilepinti ir lepini tuos, kuriuos myli. Pagalvok, gal kuriose nors gyvenimo srityse (darbe, šeimoje, su draugais) jauti stygių – kartais pirkiniais bandoma užkimšti sieloje žiojinčią tuštumą.

Ką patartų psichologas? Susirašyk viską, ką perki: pirkinio pavadinimas; kaina; nusipirkimo data; kaip jauteisi nusipirkusi; ar ilgai pirkiniu džiaugeisi (kiek valandų, dienų, mėnesių); ar pirkinys buvo naudingas. Čia ypač svarbūs jausmai. Pavyzdžiui, jei po konflikto darbe

nusipirkai dvi poras batų, įvardyk, kokius jausmus tada išgyvenai: pyktį, nusivylimą, pažeminimą, nuoskaudą, gėdą. Gali paaiškėti, kad labiau reikėjo ne batų, o nuoširdaus pokalbio su supratingu artimu žmogumi arba vakaro karštoje vonioje. Išmokus įvertinti tikruosius jausmus, bus lengviau suvaldyti pirkimo maniją.

Daugiausia B. Trokšti būti įvertinta. Vairuoji naują automobilį, dėvi dizainerių siūtus drabužius, o spintelių lentynose puikuojasi brangūs ekologiški produktai, ypatingi prieskoniai, gurmaniška kava, įvairūs delikatesai. Gyveni vadovaudamasi šūkiu: „Aš ne tokia turtinga, kad pirkčiau prastą daiktą." Geriausia – tai, kas brangu, reta, ypatinga. Nupurto vien nuo minties, kad reikėtų pirkti plataus vartojimo prekes arba prastos kokybės gaminius. Bet greičiausiai už tų aukštų standartų slepiasi skausminga praeitis: gal augai engiama ir gožiama vyresnio brolio ar sesers, gal tėvai skyrė tau per mažai dėmesio, neįvertino gabumų, tik priekaištavo dėl nesėkmių. Gal laikė kvailiuke ir atvirai apgailestaudavo, kad gyvenime nieko nepasieksi. Dabar, kai jau esi brandaus amžiaus, visomis išgalėmis stengiesi tėvams ir kitiems tave nurašiusiems artimiesiems įrodyti, kaip jie klydo. Stengiesi save „reabilituoti" ir savo galią demonstruoji ypatingais daiktais.

Ką patartų psichologas? Paklausk žmonių, kuriais pasitiki ir kurie pažįsta tave kaip nuluptą, už ką jie tave myli ir gerbia, kokias gerąsias tavo savybes galėtų įvardyti. Paklausk savęs, ko labiausiai gyvenime trokšti – draugystės meilės, atjautos, tikro ryšio? Tikri dalykai nėra susiję su išoriniu blizgesiu. Gal sielos gilumoje nori ne madingiausio rūbo, o įdomios kelionės? Tiesą rasi tik padariusi savo troškimų ir siekių inventorizaciją.

Daugiausia C. Nori pasirodyti. Tau patinka greitis, pokyčiai, gera išvaizda. Be galo mėgsti technikos naujoves, domiesi jomis, o atsiradus

progai ir pinigų, ką nors įsigyji, atnaujini kompiuterį ar bent mobilųjį telefoną. Taip demonstruoji aplinkiniams, jog esi kompetentinga ir patikima. Kad ir ką darytum – dirbtum, keliautum, bendrautum, – tau svarbiausia, kad kiti pastebėtų, įvertintų ir neatstumtų. Dar vaikystėje įsidėmėjai, kad „svarbiausia – daug dirbti ir parodyti gerą rezultatą". Naujovės ne tik padeda to siekti, bet ir daro gerą įspūdį. Vaikystėje patirtas emocinės šilumos nepriteklius paskatino ieškoti „protingos" technikos draugijos. Matyt, tada nesijautei saugi, o nuspėjamas technikos pasaulis suteikia apčiuopiamą saugumo jausmą.

Ką patartų psichologas? Visą savaitgalį skirk bendravimui su žmonėmis ir nė neprisiliesk prie kompiuterio, televizoriaus, nepasidėk prie lovos mobiliojo telefono. Ir stebėk savo savijautą: kokie prisiminimai, jausmai iškyla iš atminties. Kartais jausmai nedera su realiu gyvenimu. Svarbiausia, kad tai pastebėtum ir įvertintum. Kuo artimesnė jausiesi sau, mylėsi save tokią, kokia esi, tuo dažniau vietoj kompiuterio draugijos pasirinksi žmones.

Daugiausia D. Pirkiniai džiugina! Tavo drabužių spintos atrodo kukliai, bet virtuvės spintelės ir šaldytuvas lūžta nuo maisto produktų. Dažniausiai perki įprastus maisto produktus, bet nevengi ir pusgaminių (salotų, picų, dešrelių, kibinų...). Pasilepini ir vaikų mėgstamu maistu – varškės sūreliais, šokoladiniu kremu, ledais, saldainiais, pyragėliais. Maistas tave guodžia. Širdį graužiantis nerimas vis atveda prie šaldytuvo ar saldumynų prikrauto indo. Maistas ramina, bet tik tol, kol jį perki ar valgai. Supainiojai sielą su skrandžiu. Maistu dvasinės tuštumos neužpildysi. Poreikis pirkti kuo daugiau maisto greičiausiai kilo iš kadaise patirto nepritekliaus. Tarsi maisto atsargos padėtų apsisaugoti nuo neaiškios ateities pavojų.

Ką patartų psichologas? Pirmiausia reikėtų suprasti, kuo skiriasi sąvokos „tuščia" ir „pilna". Kada persmelkia nerami mintis, kad spinte-

lės ir šaldytuvas jau apytuščiai? Ar tada pajunti alkį? Kiek suvalgai per dieną? Per savaitę? Ar daug produktų išmeti per mėnesį, pasibaigus jų galiojimo laikui? Susirašyk ant atskiro popieriaus lapo. Suskaičiuok, kiek jie kainavo. Tam, kad pakeistum savo įpročius, pirmiausia turėsi suprasti, iš kur atsirado ta sieloje tvyranti tuštuma. Kokį jauti alkį?

Neištikimybė. Kas vilioja į svetimą glėbį?

Jei tiesiai pasiteirautume vieno iš sutuoktinių, ar turi meilužį, klausimas šokiruotų, būtų palaikytas nepadoriu. Tai – tabu, ir ne tik mūsų visuomenėje. Tuo nesigiriama, apie tai su bet kuo ir bet kur nekalbama. Paklausk savo vyro, ką jis mano apie neištikimybę. Iš karto atsakys, kad tai neprotinga (švelniai tariant) – iškeisti ilgai kurtą ir pagaliau sukurtą bendrą gyvenimą į trumpalaikį abejotinos vertės malonumą. Ir vis dėlto... Neištikimybė – dažna nuodėmė.

MOTERŲ NEIŠTIKIMYBĖS RŪŠYS

Atsitiktinė neištikimybė. Ištinka neplanuotai ir nelauktai. Mandagi, gerai išauklėta moteris gali nedrįsti pasakyti „tokiam mielam" bosui ar kolegai „ne". Ji tiesiog „pasiaukoja", nenorėdama užgauti bendradarbio, tačiau žiauriai pasielgia su tuo, kuris liko namie. Į tokią nuodėmę dažniausiai stumteli tam tikri rizikos veiksniai: alkoholis, darbe padaryta klaida, nesėkminga arba itin sėkminga diena ar šiaip kokia situacija, palanki „meilės" nuotykiui.

Atsitiktinei neištikimybei lengviausiai pasiduoda tos, kurios nejaučia saiko gerdamos alkoholį, o gerai įkaušusios net nepajunta, kad per-

žengė ribą, neturi valios atsisakyti, nes savo santuokos nebrangina kaip rimto ryšio.

Romantiška neištikimybė. Ji dažniausiai vadinama įsimylėjimu. Tačiau su tuo žmogumi mes paprastai nesiejame savo ateities. Kokia gali būti ateitis su vedusiu vyru? Greičiausiai tas žmogus tarsi dirbtinis šviesulys nušvies blausų tavo gyvenimą, temdomą rietenų, dvejonių, amžino nepasitenkinimo. Jis apžavi ir užburia, nes yra vyresnis ar jaunesnis, nelaimingas arba toks stiprus, kad nevalingai jam paklūsti. Tau gera su juo leisti laiką, nes vėl jauti gyvenimo skonį, matai grožį, bet... Po tų „hipnozės" seansų jautiesi dar vienišesnė nei tada, kai jo nepažinojai.

Romantikos kerai iškreipia realybę, o rūpesčių nukankintą paprastą žmogelį tavo akyse paverčia kenčiančiu, pasaulio nesuprastu poetu. Tokios neištikimybės baigtis dažnai būna itin tragiška: skyrybos, savižudybė arba žmogžudystė (itin populiari Lietuvos kaime). Ir labai retai – sėkminga antroji santuoka, nes šis romantikos laužas dega tol, kol turi ką jam aukoti – save, ryšius su savo artimaisiais, vaikais. Tačiau, kai viską paaukoji, belieka vienatvėje lieti karčias nusivylimo ašaras.

Romantikos kerai iškreipia realybę, o rūpesčių nukankintą paprastą žmogelį tavo akyse paverčia kenčiančiu, pasaulio nesuprastu poetu.

Atsparumą tokiai neištikimybei labai silpnina dideli gyvenimo pokyčiai – namus palieka vaikai, miršta tėvai, tenka keisti darbą ar gyvenamąją vietą, atsikratyti priklausomybės.

Suplanuota neištikimybė. Kai santuoka jau beveik žlugusi, bet dėl vilkinamo skyrybų proceso ar kitų priežasčių negali būti nutraukta, kartais moteris susiranda meilužį ir be didelių sąžinės priekaištų ima gyventi dvigubą gyvenimą. Juk santuokos jau neišgelbėsi, tad norisi pagalvoti apie save, užuot mėginus stiprinti ryšius su sutuoktiniu. Moteris jaučiasi daug tvirtesnė, kai turi į ką atsiremti, kai gali atskleisti ir puoselėti savo jausmus. Šitaip ji susikuria šiokio tokio komforto ir stabilumo iliuziją.

Nors sprendimas ir atrodo vykęs, tai nepanaikina esamų bėdų ir neapsaugo nuo naujų. Vyrai suplanuotą neištikimybę paprastai linkę laikyti paslaptyje ir nieko neketina keisti, o moterys svajoja nutraukti santuoką ir sukurti naują, tad kantriai laukia, kad meilužis išsiskirtų su savąja ir vestų ją.

Karingosios amazonės neištikimybė. Karingoji amazonė pyksta ant vyrų, nes yra įsitikinusi, kad jie visi – kaip jos tėvas ar buvęs vyras – tik ir laksto paskui svetimus sijonus. Amazonė ilgai santuokoje neištveria, nes taikios žmonos ir motinos pareigos jai atrodo per sunkios. Kai karė paverčiama namų šeimininke, buitiniai rūpesčiai ją pribaigia.

Daug kas tiki mitu apie beribį amazonių seksualinį apetitą. Tačiau iš tiesų joms seksas nelabai patinka. Jos linkusios užvaldyti vyrus, jais pasinaudoti ir pamesti. O agresija – tai skydas, pridengiantis mergaičiukę, kuri tik trokšta būti mylima. Sėkmingai susituokusios moterys retai kada tampa amazonėmis. Tačiau vienišės ir jauniklės dažniausiai tik ir šaudo akutėmis į vyrus ir rengiasi taip, kad auka iš karto „kristų negyva“. Kuo sunkiau įveikti tvirtovę, tuo didesnis pergalės džiaugsmas.

AR NEIŠTIKIMYBĖ IŠSKIRS

Kiekvienais metais tūkstančiai porų išgyvena neištikimybės dramą. Neištikimybė neaplenkia net laimingų šeimų. Dažniausia jos priežastis – asmeninės krizės: verslo žlugimas, vaiko gimimas, tėvų mirtis... Vidutinio amžiaus krizė taip pat gali pastūmėti vyrus ir žmonas į neištikimybę. Didžiosios Britanijos mokslininkai, apklausę daugiau kaip tris tūkstančius moterų, kurių amžiaus vidurkis 50 metų, nustatė, kad 40 procentų jų buvo neištikimos savo sutuoktiniams.

Angelė prieš kelis mėnesius sužinojo, kad jos Zigmas buvo susiradęs kitą. Nors paaiškėjo, kad tas trumpalaikis ryšys jau baigtas, jai atrodė, jog vyro neištikimybė nubraukė visus šešiolika jų santuokos metų. Suprato: Zigmas bijo, kad ji dabar gali jį palikti. Bet sugalvojo atkeršyti tuo pačiu – susirado meilužį. Seniai įsiėdęs vienišumo jausmas ir vyro neištikimybė pastūmėjo peržengti ribą. Iš pradžių pajuto didelį adrenalino antplūdį, tačiau greitai viską nustelbė sąžinės priekaištai. Juolab kad matė Zigmą kankinantis ir gailintis dėl savo paklydimo. Angelė netiki, kad kada nors galės jam atleisti, žino, kad nuo šiol jųdviejų gyvenimas nebebus kaip buvęs. Ir vis dėlto nusprendė toliau gyventi kartu.

Neištikimybė – viena iš dažniausių santuoką išardančių priežasčių. Tokia išdavystė labai žeidžia, todėl sunku ir atleisti. Vis dėlto tam tikrais atvejais skyrybų galima išvengti – jeigu tik pora karščiuodamasi nepridarys klaidų. Bent taip teigia neištikimybę tyrinėjusi amerikiečių mokslininkė Donna Brown Hogarty.

KAD IŠSAUGOTUMĖTE NEIŠTIKIMYBĖS SUDREBINTĄ SANTUOKĄ

- **Raskite laiko ir vietą dviese pasikalbėti apie tai, kas atsitiko.** Jokiu būdu nesiaiškinkite tarpusavio santykių girdint vaikams (net ir suaugusiems), tėvams ar uošviams. Tam netinka nei kavinė, nei restoranas, raskite nuošalesnę vietą, kad prireikus abu turėtumėte galimybę išsaugoti savo orumą. Jei pokalbis imtų virsti nevaldomu barniu, nutraukite jį – pratęsite, kai abu nusiraminsite.
- **Pasimokykite iš skaudaus patyrimo.** Pamėgink atsargiai paklausti sutuoktinio, kaip jis norėtų pakeisti jūsų tarpusavio santykius. Kas pastūmėjo į neištikimybę, ar šis įvykis kaip nors pakeitė požiūrį į jausmus, pasitikėjimą. Anot ekspertų, atsakymai į tokio pobūdžio klausimus turėtų labiau suartinti.
- **Nueikite į bažnyčią.** Kai kurioms poroms padeda dalyvavimas mišiose. Ypač toms, kurios kadaise čia tuokėsi. Buvimas kartu bažnyčioje padeda iš naujo pajusti artumą ir prisiminti kažkada duotą pažadą vienas kitam. Dauguma nusidėjėlių teigia, kad sunkiu laikotarpiu bažnyčia suteikia paguodą ir vėl grąžina pagrindą po kojomis.
- **Atgaivinkite tarpusavio santykius.** Tam reikėtų užmiršti kasdienybę ir prisiminti laikus, kai dar nebuvote susituokę. Kai laimingi buvot jau vien dėl to, kad laikotės susikibę rankomis, o svajonėse beprotiškai vienas kito geidžiate.

Neištikimoms žmonoms vyrai atleidžia taip pat dažnai kaip ir moterys neištikimiems sutuoktiniams. Net jei kadaise abu prisiekinėjo neatleisią, sužinoję apie nuslydimą į šoną puola gelbėti santuokos. Ištveria ir drauge lieka tik tie, kurie sugeba išsiaiškinti be melo ir laiku nutraukia nuodėmingą ryšį.

Pavydžiu savo dukrai

Kad pavydi savo dukteriai, geruoju neprisipažins nė viena motina. Tačiau ši nuodėmė lengvai gali nublokšti į tikrą santykių pragarą. Pavydo jausmas gali ilgai tūnoti užsimaskavęs pačiais geriausiais ketinimais, jis atsėlina tyliai, kaip klastinga liga. Ir suvokiamas jis dažnai tik po daugelio nesantarvės metų, kai dukra jau būna suaugusi ir sukūrusi savo šeimą.

Kad pavydi savo dukteriai, geruoju neprisipažins nė viena motina. Tačiau ši nuodėmė lengvai gali nublokšti į tikrą santykių pragarą.

Keturiasdešimt vienų Vida pasakojo apie ypač įtemptus santykius su mama. Sakė, kad mama niekada nesidžiaugia jos pasiekimais. Vaikystėje, o ypač paauglystėje, mama visada rasdavo dėl ko kritikuoti: kad per stora, neturi talijos, nerangi, neaktyvi, tingi. Ištverti padėdavo tėvas, jis visada užstodavo savo vienturtę. Bet tėvai išsiskyrė, ir nuo tada motinos puolimą tekdavo atlaikyti vienai. Kova užgrūdino: Vida puikiai baigė mokyklą, įstojo į universitetą, vėliau – į doktorantūrą. Sėkmingai ištekėjo, augina du vaikus. Paprašyta mama atvažiuodavo jai padėti, tačiau visada su priekaištais: kad dukra gyvenime pernelyg daug užsigriebė, ne pagal išgales, kad be jos pagalbos nieko nepasiektų, priekaištaudavo dėl pernelyg užsitęsusių mokslų („Dar neapsigynei... kiek galima?"). Vėliau savo dukrą, jau mokslų daktarę, bardavo, kad netinkamai augina vaikus (ne taip maitina, rengia, ne tas sporto šakos parenka), kad per dažnai ir ne pagal kišenę atostogauja egzotiškuose kraštuose, kad per didelę paskolą butui įsigyti pasiėmė... Kiekvienas Vidos susitikimas su mama baigdavosi mažesniu ar didesniu konfliktu. O mirus tėvui, moteris nebeturėjo net kam pasiguosti.

Ryškiausias pavydo požymis – motiną vis labiau erzinantis sėkmingas dukters gyvenimas. Ji be paliovos viską kritikuoja, tiek bendraudama su dukra, jos šeima, tiek pasakodama kitiems. Mamos niekas nedžiugina. Bet su malonumu klausosi visų neigiamų atsiliepimų apie dukterį. Vėliau viską persako ir jai pačiai. Nes pavydo priežastis – nenusisekęs mamos gyvenimas. Dukra, to gyvenimo simbolis, jai nebepavaldi ir sėkmingai kuria savo pasaulį. O ji, mama, – išsiskyrusi, viena užauginusi vaiką, nusivylusi visa vyrų gimine. Tokio juodo vargo su dukters gyvenimu nė iš tolo negalima lyginti, todėl ji pavydi to, ko pati neturėjo.

Dukrai pasirinkus savo gyvenimo vyrą, motina vėl užtaiso savo ginklus kritikos šoviniais ir pradeda ją atakuoti: „Ne tokio tau reikėjo." Mamai netinka ne tik dukros santuoka, bet ir anūkai – blogai, kad pirmas gimė berniukas (būtų blogai ir mergaitė), jie neišauklėti. Atvirai kritikuoja, kad vaikaičiai neprižiūrimi arba per daug lepinami. Ir visai nesvarbu, kiek dukteriai metų – dvidešimt, trisdešimt ar keturiasdešimt, – ji per amžių amžius liks tik jos vaikas, už kurį jaučiasi atsakinga, kurį stengiasi prižiūrėti, kontroliuoti ir reguliuoti. Netekusi galimybės kontroliuoti dukters, mama liktų prie suskilusios savo gyvenimo geldos.

Dukteriai sunku pasipriešinti motinos manipuliacijoms. Juolab kad kažkur giliai, užgožta barnių, konkurencinės kovos, slypi neišsipildžiusi dukters ir motinos meilė.

Jei turi draugių, kurių gyvenimą nuodija pavydas dukteriai, pasiūlyk joms kelis gerus patarimus – kaip priešnuodį. O gal tau pačiai ši nuodėmė nesvetima? Tada belieka išdrįsti tai pripažinti.

KAIP ATSIKRATYTI PAVYDO DUKTERIAI

- **Įvardyk tikruosius savo jausmus.** Labai sunku pripažinti, kad pavydi savo vaikui, tačiau tik tai padariusi galėsi užmegzti su ja artimesnius santykius. Didelė tikimybė, kad duktė ir kiti artimieji net nesuvokia jūsų priešiškumo priežasčių.
- **Pavydo priežastį paversk savo gyvenimo tikslu.** Įvardijusi, ko konkrečiai pavydi savo vaikui, gali to siekti pati. Užuot žvalgiusis į kitų gyvenimus, pasistenk norima linkme pakeisti savįjį. Reikėtų imtis konkrečių veiksmų.
- **Įvertink savo indėlį.** Užuot pavydėjusi, pasidžiauk savo, kaip auklėtojos, darbu – puiki duktė, taip gražiai moka gyventi. Didžiuokis, kad pavyko užauginti tokį žmogų.
- **Suprask savo pavydo priežastis.** Gal nesėkminga tavo santuoka? Gal nesiseka darbas? Imkis spręsti tas problemas.
- **Nepamiršk, kad duktė tau – ne konkurentė.** Duktė gali tave įkvėpti keistis. Jeigu šalia jos jautiesi ne tokia madinga, paprašyk jos patarimo, kaip atnaujinti savo garderobą.

Artimųjų šnipė

Detektyvinių romanų herojai beveik visada būna vyrai, tačiau gyvenime dažniau šnipinėja moterys. Didžiojoje Britanijoje buvo atlikta apklausa, tada ir paaiškėjo, kad savo partnerio elektroninį paštą ir kompiuterį tikrina beveik kas trečia moteris ir tik kas šeštas vyras. Labiausiai linkę šnipinėti žmonės, įpusėję ketvirtą dešimtį, bet ir vėliau

jų gretos neretėja. Patirties galima pasisemti internete, ten gausu patarimų, kaip sekti savo partnerius, siūloma net speciali įranga. Ji nepigi, bet paklausi.

Lietuvoje, kaip ir visame pasaulyje, galima pasisamdyti privatų seklį, kuris padės išsiaiškinti, ar partneris tau ištikimas. Tokie šnipai dažniausiai nepastebimai įmontuoja sekimo aparatus namuose arba automobilyje. Taip užfiksuojamos kompromituojančios situacijos. Manoma, kad vien Didžiojoje Britanijoje tokių paslaugų užsakoma už kelias dešimtis milijonų svarų.

Paprastesnis ir pigesnis šnipinėjimo variantas – nepastebimai patikrinti telefoną, piniginės turinį, iškraustyti kišenes. To imamasi, jei kyla bent menkiausių įtarimų dėl nederamo elgesio.

POŽYMIAI, LEIDŽIANTYS ĮTARTI, KAD VYRAS TAU NEIŠTIKIMAS

- Perdėtai saugomas telefonas. Pasiima jį net eidamas į tualetą arba pašoka kaip įgeltas, vos jį palieti, norėdama stumtelėti į kitą vietą. Jei įvedė slaptažodį, tikrai turi ką slėpti.
- Nesibaigiantys darbai ir reikalų tvarkymas. Klasikiniai neištikimųjų pasiteisinimai, kad reikia dirbti viršvalandžius arba tobulinti kokius nors įgūdžius, pavyzdžiui, keturis kartus per savaitę lankytis baseine.
- Netikėtai pasigiria gavęs dovanų ką nors tokio (kaklaraištį, šaliką, diržą ar pan.), ką anksčiau jam visada pirkdavai tu. Tai pagrindas sunerimti, nes meilužiai dažnai vienas kitam dovanoja mielų dalykėlių.
- Įtarimų sukelia ir padidėjęs vyro išlaidumas. Jeigu šeimoje buvo įprasta žinoti, kiek pinigų yra kito šeimos nario banko sąskaitoje, o staiga jis ėmė tai slėpti, gali būti, kad šeimos pinigai teka ir į uždraustus vandenis. Neįprastai didelės grynųjų pinigų sumos vyro piniginėje taip pat greičiausiai reikalingos susitikimams su meiluže.

- Akivaizdžiausias neištikimybės ženklas – tikrieji įkalčiai, tokie kaip svetimų daiktų atsiradimas kišenėse, teatro, kuriame kartu nebuvote, bilietai ir panašūs.

Augantis pavydas ir įtarinėjimai pradeda moterį gniuždyti, ji tampa pikta. Gali nutikti ir taip, kad šeimą sugriaus ne vyro neištikimybė (gal to nė nebuvo), o nebetramdomas žmonos nepasitikėjimas.

Kilus įtarimams, dauguma moterų ryžtasi šnipinėti. Galima jas suprasti, juk gyventi nežinioje – nepakeliama. Augantis pavydas ir įtarinėjimai pradeda moterį gniuždyti, ji tampa pikta. Gali nutikti ir taip, kad šeimą sugriaus ne vyro neištikimybė (gal to nė nebuvo), o nebetramdomas žmonos nepasitikėjimas. Ilgai šnipinėjamas vyras neišvengiamai ima kažką įtarti. Kaip jis į tai reaguos? Sunku pasakyti. Blogiausiu atveju neapsikentęs paliks šeimą, geriausiu – susės pasikalbėti.

KAIP ELGTIS SU SLAPTA SUŽINOTA INFORMACIJA

- **Numatyk pokalbio tikslą.** Kai nutarsi priremti vyrą prie sienos, atsižvelgk į patirtį ir aplinkybes. Kartu nugyvenot nemažai metų, jau žinai jo charakterį ir gali numanyti reakcijas. Svarbu pačiai suprasti, kokio tikslo sieki šiuo pokalbiu – išsiaiškinti ir pasmerkti, parodyti, kad tavęs jis neapkvailins, ar besti pirštu į duris.
- **Surenk akistatą.** Tai labai paveiku. Pavyzdžiui, jei radai bilietus į kiną, į kurį nebuvai pakviesta, o vyras tvirtina tą vakarą praleisiąs su draugais – žiūrėsiąs krepšinio rungtynes, – pasirodyk kino teatre ir tiesiog prieik prie porelės. Vyrui beliks nuleisti akis.
- **Neprisipažink šnipinėjusi.** Taip pataria patyrę šnipinėtojai. Jei prisipažinsi, kaltasis užims patogią aukos poziciją ir jausis įsižeidęs. Gal net teisinsis neištikimas buvęs dėl to, kad žmona nuolat nepasitiki, knaisiojasi po jo asmeninius daiktus ir apskritai yra nesugyvenama.

Netvarka namuose – vidinės netvarkos atspindys

Kiekvienai moteriai labiausiai rūpi savi namai, vaikai, artimieji, savas gyvenimas. Todėl siūlyčiau iš pradžių įvertinti tvarką (netvarką) savo namuose. Psichologai įsitikinę, kad mūsų namai ir juose esantys daiktai atskleidžia ne tik tai, kokioje aplinkoje gyvename, jie atspindi vidinio pasaulio tvarką. Psichoterapeutė Enrica Beringheli teigia, kad įeidami į namus, mes įžengiame ir į slaptą jų savininko pasaulį. Namai, juose esantys baldai ir kiti daiktai, jų išdėstymas gali pašnabždėti apie savininko pomėgius, aistras ir baimes. Mūsų elgesį ir pasirinkimus dažniausiai lemia ne sąmoningi, o pasąmonės diktuojami sprendimai, perėję griežtą vidinių draudimų ir normų kontrolę. Visa tai ir atspindi mus supantys daiktai ir gyvenimo erdvė. Skirtingos paskirties namų erdvės atskleidžia vis kitus mūsų pasąmonės kampelius.

Mūsų namai ir juose esantys daiktai atskleidžia ne tik tai, kokioje aplinkoje gyvename, jie atspindi vidinio pasaulio tvarką. Įeidami į namus, mes įžengiame ir į slaptą jų savininko pasaulį.

Virtuvė – nuotaikų veidrodis. Tai dažniausiai lankoma vieta, nes čia susėdame prie pietų ar vakarienės stalo. Čia kiekvienas šeimos narys prabėgomis ar atsipalaidavęs pusryčiauja. Pasak Beringheli, tvarka ar netvarka virtuvėje rodo, kaip šeimininkė save vertina. Galybė buitinių prietaisų kalba apie savimi pasitikinčią asmenybę, kuri nori būti pastebima. Apleista virtuvė reiškia norą atsiriboti nuo asmeninės gyvenimo dalies. Retsykiais apšnerkšta virtuvė rodo, kad išgyvenam trumpalaikį sunkų periodą, kai netenkama jėgų dėl netikėtai užklupusios ligos ar gedulo, tačiau chroniška netvarka išduoda norą atsiriboti nuo supančio pasaulio ir žmonių. „Jei apleidi virtuvę, vadinasi, apleidi save“, – teigia psichoterapeutė.

Penkiasdešimt septynerių Vanda po vyro mirties itin retai beužsuka į anksčiau taip mėgtą savo virtuvę. Net ir pusryčiauja ne kiekvieną rytą, tik paskubomis išgeria puodelį kavos ir išlekia į darbą. Namai jai primena prieš metus staiga mirusį vyrą. Virtuvė – tai tarsi tų prisiminimų sandėlis. Čia jie vakarieniaudavo, kalbėdavosi apie prabėgusią dieną. Čia ji klausydavosi pagyrų, kad skaniai gamina. Rytais ant stalo rasdavo suteptus sumuštinius, ant viryklės kavinuką su jau išvirta kava. Tik jai, nes jos žmogus kavos negerdavo. Lyg geros dienos palinkėjimas. Dabar apleistoje, apšnerkštoje virtuvėje karaliauja liūdesys.

Svetainė geriausiai atspindi šeimininkės išskirtinumą, jos unikalumą ir individualumą. Tradiciškai svetainė yra reprezentacinis namų kambarys, kuriame priimame svečius. Ji atskleidžia, kaip mes bendraujame su išoriniu pasauliu. Todėl šio kambario interjeras ir tvarka atvirai demonstruoja kitiems šeimininkės pomėgius, interesus ir vertybes. Asketiška, minimaliai apstatyta svetainė praneša čia atėjusiajam, kad jos šeimininkė nenori būti pastebėta. Prabangi, antikvarinių daiktų prikimšta, brangiais paveikslais nukabinėta svetainė rodo šeimininkės ryžtą siekti užsibrėžtų tikslų, atnešiančių nemažą finansinę sėkmę.

Miegamasis atskleidžia mūsų intymųjį pasaulį. Anot Beringheli, tai svajonių kambarys, kuriame atsiribojame nuo išorinės erdvės. Miegamajame būname vieni su savimi, todėl šio kambario baldai ir tvarka demonstruoja mūsų tikrąją, nuogą asmenybę. Ideali priežiūra rodo, kad šeimininkė – aistringa, emocinga, vertina galimybę rinktis. Neprižiūrimas ir netvarkingas miegamasis atskleidžia, kad jo šeimininkė gyvena šia diena, nemėgsta planuoti. Tai galėtų reikšti tiek polinkį į avantiūrizmą, tiek į susitaikymą. Nemokanti planuoti asmenybė dažnai nesugeba užgydyti gyvenimo žaizdų ir užpildyti tuštumos. Todėl galima įtarti, kad netvarkingo miegamojo šeimininkė yra nepatenkinta savimi ir net linkusi į depresiją.

Miegamajame ne tik ilsimės, bet ir pasiduodame aistroms arba gulime susirietę embriono poza liedami ašaras. Lova suaugusiam žmogui yra lyg kūdikio lopšys, kuriame ieškoma prieglobsčio, slepiami brangūs prisiminimai ir patirtis. Vieta, kuri saugo nuo išorinio pasaulio ir slopina skausmą. Todėl paprastai nemėgstame, kad mūsų lovoje miegotų kas nors kitas, nebent labai artimas žmogus.

Vonios kambario švara ir tvarka rodo pagarbą sau ir kitiems. Vonia – tai lyg tiltas tarp mūsų asmeninio gyvenimo ir išorinio pasaulio. Kvepalai, kosmetikos ir higienos priemonės reiškia troškimą kuo geriau pasirodyti kitiems.

Rūsys išduoda baimes. Jame paliekami retai naudojami daiktai, kartu ir slaptos baimės. Netvarka rūsyje rodo, kad norima atsikratyti nepatinkančių daiktų, kuriuos gaila išmesti. Šitaip elgiasi linkusios ignoruoti problemas ir bijančios jas spręsti asmenybės. Pilnas daiktų, bet tvarkingas rūsys rodo polinkį viską kontroliuoti, pašalinti iš akiračio trukdančius daiktus ir spręsti problemas. Tvarkingo rūsio šeimininkai prisistato kitiems tokie, kokie yra, nebijodami nepatikti.

Daugelis vis ketina susitvarkyti rūsį, tačiau taip ir neprisiruošia. Tai reiškia vis atidedamą norą pagaliau susitvarkyti slaptąją, intymiąją gyvenimo pusę, kuri ilgą laiką kėlė nerimą dėl vaikystėje patirtų baimių.

Po tėvų mirties Dalia kai kuriuos tėvus ir jos vaikystę primenančius daiktus parsigabeno į namus. Viską sukrovė į dėžes ir išnešė į rūsį. Jau daugiau kaip treji metai tos dėžės ten ir guli. Dėl to nepatenkintas vyras. Jis prašo, net reikalauja, kad žmona galiausiai sutvarkytų rūsį. Tačiau Dalia vis delsia, manydama, kad atsikračiusi tų niekam nebereikalingų daiktų ji tarsi nutrauks paskutinį ryšį su tėvais ir tuo buvusiu gyvenimu. Netvarka jos rūsyje rodo netvarką ir jos prisiminimuose, jiems vietos dabartiniame gyvenime ji vis neranda.

Darbo kambarys daugeliui yra ta vieta, kurioje svajojama, fantazuojama, dirbama. Tvarka darbo kambaryje atskleidžia racionalią asmenybę. Bet muziejų primenanti tvarka slopina fantaziją. Menka kūrybinė netvarka rodo sugebėjimą lengvai bendrauti su kitais, dalintis erdve, bet ir išsaugoti individualumą, skatina kūrybingumą ir net suteikia jaukumo. Tačiau visiškas jovalas turėtų paskatinti greičiau išsiaiškinti, ko norime iš savęs. Netvarka išduoda, kad savininkė sugalvoja daug įdomių darbų, tačiau pristinga valios juos įgyvendinti ir niekuo iš esmės nesusidomi.

Testas

AR NETVARKA TAVO NAMUOSE JAU TAPO BĖDA

Į testo klausimus atsakyk „taip" arba „ne".

1. Ar būna, kad tave apima neviltis vien pagalvojus apie namų ruošos darbus (grindų plovimą, dulkių, langų valymą)?
2. Ar būna, kad ir labai stengdamasi palaikyti tvarką namuose rezultatu nesi patenkina?
3. Ar buvo kada nors gėda dėl siaubingos netvarkos prieš netikėtai užsukusį svečią?
4. Ar namuose jautiesi prasčiau nei bet kurioje kitoje vietoje?
5. Ar pasitaikė, kad užmiršai nupirkusi namams daiktų ir jais nepasinaudojai?
6. Ar teko kada nors įsigyti jau turimą, bet užmirštą daiktą?
7. Ar kas nors iš namiškių nuolat reiškia nepasitenkinimą dėl netvarkos?
8. Ar tvarkantis namuose tenka karštligiškai šokinėti nuo vienos užduoties prie kitos ir nė vienos nebaigti iki galo?
9. Ar net nereikšmingos smulkmenos gali tave lengvai atitraukti nuo tvarkymosi?
10. Ar vos pradėjusi tvarkytis galvoji, kad tuoj vėl viskas bus suversta?
11. Ar tavo namuose gausu sulaužytų, sudužusių ar suplėšytų daiktų, kurių seniai neprisiruoši sutaisyti?
12. Ar būdama nepatenkinta tvarka namuose vis galvoji esanti tik tokio gyvenimo verta?
13. Ar savo namuose dažniau jauti stoką nei pilnatvę?

14. Ar tau sunku išmesti nereikalingus daiktus?
15. Ar kaupi namuose produktų pakuotes, vienkartinius maišelius ir panašius daiktus, manydama galėsianti panaudoti juos dar kartą?

Suskaičiuok, kiek teigiamų, o kiek neigiamų atsakymų.

Psichologo komentaras

Jei teigiamai atsakei daugiau nei į 4 klausimus, akivaizdu, kad netvarka tavo namuose jau kelia grėsmę gyvenimo kokybei.

Jei teigiamai atsakei daugiau nei į 8 klausimus, netvarka gali tapti ir tavo sveikatos sutrikimų priežastimi, nes nuolat patiri stresą, jauti nepasitenkinimą savimi, savo aplinka. Atsisėsk netvarkingiausioje savo namų vietoje ir pagalvok, kokius jausmus tau tai sukelia: liūdesį, pyktį, kaltės jausmą? O tada jau imkis konkrečių veiksmų.

NAMŲ TVARKYMO DEKALOGAS

Daugiau ar mažiau namus tvarko kiekviena šeimininkė. Gali skirtis tik tvarkymosi kriterijai: vienai jaukiau, kai namuose lieka šiek tiek kūrybinės netvarkos, kitą baisiai suerzins ant vonios veidrodžio užtiškęs vandens lašelis. Bet galima pasiūlyti ir bendrų taisyklių, kaip lengviau sutvarkyti namuose tvyrantį chaosą.

1. **Nusistatyk prioritetus.** Gerai susiplanuotas namų tvarkymo grafikas – tik pradžia, bet ne pusė darbo. Ne visada įmanoma atlikti viską iš karto, tad gal nė neverta stengtis. Reikėtų nuspręsti, ką tvarkysi pirmiausia, o kas dar gali palaukti. Kasdien skirk pusvalandį vieno apleisto kampo tvarkymui ir neužmiršk sau duoto pažado – net ir norėdama nedirbk ilgiau.

2. **Derink užduotis.** Kai kuriuos darbus galima atlikti vienu metu. Pavyzdžiui, šveisti kriauklę ir prižiūrėti ant viryklės verdamą vakarienę.
3. **Patogiai susidėliok reikalingiausius daiktus.** Ši taisyklė galioja ir tvarkant savo rankinę, indaują, prieskonių lentyną ar spintą. Ten esančius daiktus išdėstyk pagal tai, kaip dažnai jų prisireikia. Dažniau naudojamus – arčiau, tuos, kurių prireikia tik retkarčiais, kišk į tolimą kampą.
4. **Panaudok visas baldų erdves.** Net ir dideliuose namuose dažnai pristinga vietos įvairiems daiktams. Tad svarbu pasirinkti baldus su dėže patalynei, stalčiukais, uždaromomis lentynomis, kur galima būtų dalį daiktų sudėti.
5. **Numatyk vietas mažmožiams.** Spintoje skirk vietos galvos apdangalams, pirštinėms, diržams ir kitoms smulkmenoms, ir jie nesimėtys po visus namus, o prireikus bus lengvai surandami. Tam spintoje įtaisyk kabliukų, pakabinamų krepšelių, ištraukiamų kabyklų.
6. **Atsikratyk nereikalingų daiktų.** Visada gaila išmesti kadaise mėgtus daiktus, nors jų tau vargu ar kada beprireiks. Tada reikėtų savęs paklausti: kas gali nutikti, jei daiktą išmesi, o vieną dieną jo ims ir prireiks? Ar išmetusi seną striukę tikrai neturėsi ko apsivilkti per bulviakasį? Ir dėvėtų drabužių parduotuvėj nerasi nieko tinkamo? Juolab kad jau neprisimeni, kada paskutinį sykį kasei bulves... Pasižadėk kiekvieno gimtadienio proga atsikratyti (išmesti, atiduoti, išdalinti) tiek daiktų, kiek tau sukako metų. Negaišk laiko atrinkinėdama ir rūšiuodama išmesti skirtus daiktus – atiduok ar išmesk visus iš karto.
7. **Pasidalinkite darbus.** Daugiausia netvarkos būna tada, kai namuose nesusitariate, kas už kurią sritį atsakingas. Griežtai nustačius kas, kaip, kada ir už ką atsakingas, tvarkos tikrai bus daugiau. Net ir mažieji anūkėliai pajėgūs surinkti išmėtytus savo žaislus.

8. **Nepirk nereikalingų daiktų.** Gerai apgalvok kiekvieną naują pirkinį namams. Jis užims vietos. Naujus daiktus įsigyk tik vadovaudamasi tokia taisykle: vieną daiktą įsigijai, vieną – išmetei (sugedusį ar pasibaigus galiojimo laikui). Tik taip neprisipirksi kelių puodų ar kelių tūbelių dantų pastos. Prieš pirkdama dar atsakyk sau į klausimą: ar tikrai šiuo metu namuose nėra ko nors panašaus, kas atlieka tą pačią funkciją? Kur tą naują daiktą laikysi? Kada naudosi?
9. **Įsigyk krepšelį mažmožiams.** Mugėje nusipirk dekoratyvinį krepšelį ar pintinėlę reikalingiems ir nuolat nežinia kur nusimetantiems daikčiukams susidėti. Svetainėje toks krepšelis tiks nuotolinio valdymo pulteliui, akiniams, telefono krovikliui laikyti, prieškambaryje – raktams, nuolaidų kortelėms, miegamajame – papuošalams, šukoms, plaukų smeigtukams.
10. **Rūšiuok skalbinius.** Bus patogiau, jei įsitaisysi tris mažesnes, o ne vieną didelę skalbinių dėžę. Tada namiškius bus lengviau įpratinti rūšiuoti skalbinius: balti, spalvoti, vilnoniai. Nebereikės už kiekvieną patikrinti kišenių, išversti į išvirkščią pusę, užtraukti užtrauktukų. Sutaupysi laiko.

Netikę įpročiai slepia dideles bėdas

Dažnai net pačios neįtariame, kad turime įkyrių įpročių – graužti tušinuką, trinti nosies galą, kramtyti lūpas arba be perstojo šiūruoti grandinėlės pakabutį. Bet pažįstame daug jų turinčių žmonių. Kartais tokie įpročiai labai nervina, sunku juos pakęsti. Psichologai paaiškintų, kad greičiausiai nervina ne įprotis, o pats žmogus, bendravimas su juo. Mylimų žmonių įpročiai neerzina, priešingai – atrodo ypatingi. Kai

brangusis prieš ištraukdamas iš už nugaros paslėptą gėlių puokštę ar pasiūlydamas pavakaroti tik dviese timpčioja savo kaklaraištį, atrodo labai miela.

Mylimų žmonių įpročiai neerzina, priešingai – atrodo ypatingi.

Jei iš mūsų įpročių kas nors pasišaipo, pasako pastabą ar pakritikuoja, pasidaro neramu, norisi jų atsikratyti. Tik ne taip lengva. Mat netikusius įpročius, pasirodo, skatina tam tikros emocijos. Pešiojam plaukus, kramtom nagus ar lūpas, kad prislopintume ramybės neduodančius rūpesčius. O juos dažniausiai visai nesunku iššifruoti... Štai keli pavydžiai.

Nerimas. Jį dažniausiai malšiname rankose vartydamos tušinuką, tampydamos drabužio kampą, sukdamos plaukų sruogą, žiedą, apyrankes, barbendamos pirštais į stalą, taisydamosi akinius ar ką nors laikydamos burnoje – cigaretę, pirštą, pieštuko galą. Ir kuo labiau „ima nervas“, tuo intensyviau kartojame įkyrius judesius. Tą darome ir tada, kai užplūsta sunkūs prisiminimai, laukia nemalonus pokalbis, įsitraukiame į konfliktą namuose ar darbe. O kartais – kai jaučiamės vienišos.

Nepasitikėjimas savimi. Kiekvienas norėtų lengvai ir sklandžiai reikšti mintis, apginti savo nuomonę ar pasakyti įdomią kalbą. Tačiau nei iš šio, nei iš to ima mikčioti ir kaišioti nieko nesakančius žodelius – „taip sakant“, „vadinasi“, „eee“, „taigi“. Taip išduodame, kad nesijaučiame tvirtai. Kalbėdamos turime sakyti tik tai, ką manom esant reikalinga ir teisinga. O bijoti ir nervintis prieš viešą kalbą, kai susirin-

kusiųjų dėmesys nukreiptas tik į mus – natūralu. Padėti gali tik patirtis. Tačiau jei ir ji nepadeda nusiraminti, gal derėtų susipažinti su savo baime iš arčiau. Kartais net pasitelkus į pagalbą psichologą.

Agresija. Ją slopiname kramtydamos lūpas, smarkiai sukąsdamos dantis (net per miegus). Dantų griežimas naktį taip pat gali reikšti slopinamą agresiją (jei nėra kokių nors fiziologinių priežasčių).

Baimė. Bijodamos tamsos ir vienatvės dažnai miegame neužgesinusios šviesos, neišjungiame televizoriaus ar garso grotuvo. Tie įpročiai dažnai ateina iš vaikystės, kai prašydavom mamos neišjungti šviesos, neuždaryti durų ar pasėdėti šalia, kol užmigsim. Su baime susijęs ir įprotis save žaloti: žnaibyti, draskyti ar net pjaustyti. Sukeldamos skausmą stengiamės ištrūkti iš baimės gniaužtų ir sugrįžti į realybę.

Ne su visais įkyriais įpročiais reikia kovoti. Būna, kad jie tikrai padeda įveikti stresą, juk kiekvienas žmogus turi savų gelbėjimosi ritualų.

Ne su visais įkyriais įpročiais reikia kovoti. Būna, kad jie tikrai padeda įveikti stresą, juk kiekvienas žmogus turi savų gelbėjimosi ritualų. Kai kurios moterys smarkiai susinervinusios tvarko spintas, plauna grindis ar kepa pyragus. Tokie įpročiai ne tik netrukdo aplinkiniams, bet gali net patikti.

Bet jei įprotis trukdo, nervina, visada galima rasti būdų, kaip jo atsikratyti ar jį pakeisti. Svarbu suprasti, kokia to įpročio paskirtis ir kas už jo slepiasi, kitaip galime sulaukti netikėtų padarinių.

BJAURŪS ĮPROČIAI. KAIP JŲ ATSIKRATYTI?

- Kalbėdama nuolat taisaisi plaukus, sukioji tarp pirštų tušinuką, pieštuką ir panašiai. Tokiu atveju geriausia duoti kitą užsiėmimą rankoms. Pavyzdžiui, laikyti pranešimo lapus, rodomąją lazdelę ar kitą „nepavojingą“ daiktą.

- Baimę viešai kalbėti padės įveikti repeticija prieš veidrodį. Pasipraktikavusi labiau pasitikėsi savimi, apmalš nerimas. Repetuodama prieš veidrodį gali pamatyti, kaip ką nors įkyriai pešioji, taisaisi plaukus, vaipaisi ar mosikuoji rankomis. Ne tik girdėsi, ką sakai, bet ir matysi. Tik neužmiršk apie savo bandymus perspėti namiškių!
- Jausdama baimę prieš svarbų pokalbį, pirmiausia turi įvardyti, ko bijai labiausiai. Kas per pokalbį gali įvykti baisiausia: išvarys iš kabineto, aprėks, iškoneveiks, nepriims į darbą ar atleis? Jei žinai, kad nieko panašaus neatsitiks, tai ko tada bijai?
- Bent kuriam laikui atsikratyti įkyrių įpročių padeda raminantys pomėgiai (siuvimas, mezgimas, nėrimas vašeliu).

Paskalos – svetimų kaulelių narstymo žaidimas

Apkalbos turi dvi puses. Viena šviesi ir maloniai nuteikianti – kai daliniesi su kuo nors žiniomis apie bendrus pažįstamus. Antra tamsi, žadinanti gėdos jausmą, nes tie bendri pažįstami nesidžiaugtų išgirdę, kas apie juos kalbama. Be to, ir paties paskalų skleidėjo neapleidžia mintis, kad kas nors taip gali narstyti ir jo kaulelius. Iš tikrųjų nė vienas žmogus nenori jaustis žeminamas. Jei savo pranašumą imsime demonstruoti menkindamos, nuvertindamos, pažemindamos kitus, ilgainiui galime pasijusti kaip už stiklo. Visus aplinkinius matau, bet nejaučiu ir negirdžiu jų. O ir jie tik kartais, kai nebus kitos galimybės, prisivers pažvelgti į tave bereikšmiu, bejausmiu žvilgsniu. Tokia ta pranašumo kaina. Lyg ir laimėjai, bet niekas neateis pasveikinti, niekas nepasidžiaugs tavo sėkme.

Bendraujant su kolegomis, kaimynais, draugais paskalos – neišvengiamos, dažnai ir pačios priklausome toms mažoms paskalų skleidėjų

grupelėms arba trokštame būti į jas priimtos. Itin palanki terpė paskaloms plisti – darbovietė, kurioje kolektyvo daugumą sudaro moterys.

Paskui gražuolę Elvyrą darbe tiesiog vilkosi paskalų šleifas. Nors jau brandaus amžiaus, išvaizda nenusileido jaunesnėms, tie penki jos nugyventi dešimtmečiai akivaizdžiai nepaveikė nei jos išvaizdos, nei dvasios. Moteriškas leidyklos kolektyvas nebuvo itin draugiškas. Nesibaigianti konkurencija, emocinis teroras, bandymai užkrauti viena kitai papildomų darbų... Ir apkalbos pakampiuose. Elvyrai, rodos, tai nerūpėjo, tarsi ne ji būtų buvusi daugelio paskalų herojė. Ji nedalyvaudavo diskusijose prie kavos, neatsakydavo į dviprasmiškas kolegių replikas bei užuominas. Tai erzino koleges ir skatino ieškoti vis naujų „akivaizdžių" faktų. Vieną rytą visų leidyklos kompiuterių monitoriuose puikavosi pusnuogės Elvyros nuotrauka, kurioje ją nedrąsiai apglėbęs laikė į sūnus tinkantis jaunuolis. Šalia komentaras: „Gyvieji N leidykloje leidžiamų romanų personažai." Tokią pat nuotrauką gavo ir Elvyros vyras, jis buvo šokiruotas. Vėliau paaiškėjo, kad tai fotomontažas, tačiau mažai kam tai berūpėjo. Netrukus Elvyra išėjo iš darbo, o po gero pusmečio ją paliko vyras.

Kad ir kaip stengtumeis, darbe paskalų išvengti nepavyks. Bet kuriai naujokei teks užimti vienokią ar kitokią poziciją. Ir nepavyks išsisukti nuo tiesaus atsakymo į klausimą: „Tu su kuo? Su mumis ar su jais?" Todėl iš pat pradžių geriausia laikytis draugiškai ir neutraliai, švelniai atsikirsti bandantiems tave pertempti į savo pusę. Žinoma, šitaip gali netekti daugybės įdomios informacijos, bet susikursi paskalomis nesidominčio žmogaus reputaciją.

Paskalų ypač padaugėja po bendrai švęstų švenčių. Tokie renginiai pavojingi kiekvienam, o moterims itin. Ypač toms, kurios švenčia nuoširdžiai atsipalaidavusios ir galvoja: „Tai juk mano kolegos, tegul priima mane tokią, kokia esu.“ Bet juk, kai renkamės darbą, mes kolegų pasirinkti negalime... Todėl šokiai ant stalų ar vedusių vyrų gundymas gali kitų ir nesužavėti.

Jeigu bendradarbiai pradėjo skleisti apie tave gandus, reikėtų vengti dviejų kraštutinumų, kurie tik pablogintų ir taip jau nepalankią situaciją:

- nekreipti dėmesio, visiškai ignoruoti apkalbas ir tai, kas vyksta;
- tildyti visus ir aiškinti, kokia iš tiesų yra situacija.

Geriausia laikytis aukso vidurio: rasti geranorišką kolegą, kurio galima būtų išklausinėti, kas vyksta. Tuomet pasikalbėti su gandų skleidėju, geriausia girdint ir dalyvaujant kitiems. Elgtis reikėtų ramiai, kalbėti su humoru. Pavyzdžiui: „Kokios kvailystės. Žinoma, kad tai netiesa. Kokia išsamia faktų analize pagrįsta tokia išvada?“ Pasitikintis elgesys greičiausiai paskatins kitus palaikyti tavo pusę, juolab kad toks pokalbis leis geriau tave pažinti. Nes bene dažniausiai apkalbami mažiau pažįstami žmonės.

Reikėtų saugotis ir „šefo ausų“ – skundikų, kurie perduoda vadovui rūkomuosiuose ir kabinetuose nugirstas kalbas. Paisyti tų kalbų – viena iš savimi nepasitikinčio vadovo iliuzijų, kad taip jis gali visiškai kontroliuoti organizaciją.

Evoliucinės psichologijos atstovai teigia: žmogus viską daro tam, kad išgyventų bet kokiomis sąlygomis. Kadaise svarbiausia buvo sau ir savo vaikams surasti saugų ir patogų urvą, kad būtų kur pasislėpti nuo plėšrių žvėrių ar karingų kaimynų. Dabar svar-

biausia – susirasti įdomų, gerai mokamą darbą ar saugų, patikimą investicinį projektą, kad užtektų lėšų savo ir savo atžalų gerovei užtikrinti. Taigi apkalbų paskirtis (gal ir ne pati kilniausia) – padėti įsitvirtinti greitai besikeičiančioje aplinkoje. Visų pirma siekiama užmegzti naudingų ryšių, kurie padėtų saugoti sveikatą, turtą ir jaustis laimingai. Net turint gana tvirtą socialinę padėtį norisi apsidrausti, kad to neprarastum. Todėl, pasitaikius progai, stengiamės sudaryti gerą įspūdį tiems, kurie galėtų padėti. Tik ne visoms tai vienodai gerai sekasi.

Įstojusios į paskalų nešiotojų klubą, išreiškiame prielankumą jo nariams. Juk pirmiausia dalijamės informacija su tais, kuriuos mėgstame ir kurių sąjungininkėmis norėtume būti. „Kai ką tau pasakysiu, bet tai turi likti tarp mūsų..." – sakoma žmogui, norint parodyti, kad jis laikomas išskirtiniu. Aišku, tikimės įvertinimo, norim įgyti dar vieną sąjungininką, kad pasijustume tvirčiau ar palypėtume dar vienu hierarchijos laipteliu.

Paskalos padeda užmegzti ryšius, siekti įtakos ir kurti sąjungą.

Iš tiesų, paskalos padeda užmegzti ryšius, siekti įtakos ir kurti sąjungą. Tik reikia nepamiršti, kad liežuvavimas apie nieko nenutuokiantį ir negalintį apsiginti asmenį gali atsigręžti prieš patį liežuvautoją. Kad taip neatsitiktų, tenka gudrauti: tuo pačiu metu rodyti aukai prielankumą, užuojautą ir kartu ją nuvertinti. Toks dviveidiškumas daug kam bjaurus. Todėl, norėdama nuraminti sąžinę, liežuvautoja išties įtiki, kad nuoširdžiai užjaučia vargšę apkalbose skęstančią auką.

Psichologai paneigė mitą, kad plepa ir liežuvauja tik moterys. Vyrai tai daro ne prasčiau.

Psichologai paneigė mitą, kad plepa ir liežuvauja tik moterys. Vyrai tai daro ne prasčiau. Tik vyrų ir moterų apkalbų turinys skiriasi. Vyrai dažniausiai apkalba sėkmes ir nesėkmes, nes nuo pat žmonijos egzistavimo pradžios jiems svarbu gerai save išreklamuoti. O moterys apkalba kitus – kas, ką, su kuo ir už ką. Pavyzdžiui: „Kaip ji gali taip rodytis visose televizijose ir dar su vyru, nuviliotu nuo draugės?"

KAIP APSISAUGOTI NUO APKALBŲ

- **Nepraleisk pro ausis smulkmenų.** Atkreipk dėmesį į pačias nereikšmingiausias apkalbas. Nuo jų gali prasidėti apkalbų lavina. Kuo anksčiau tai pastebėsi, tuo geriau sugebėsi apsiginti.
- **Pati neįsitrauk į apkalbas.** Darbo vietoje neaptarinėk nei viršininko, nei kitų bendradarbių. Netaisyk viršininko ir nekomentuok jo žodžių, bent jau kitiems kolegoms girdint. Kuo rečiau stenkis reikšti savo nuomonę apie kolegas ir pasakoti apie asmeninį gyvenimą.
- **Neleisk kritikuoti savo kompetencijos.** Neleisk, kad tavo geri darbo rezultatai būtų sumenkinti. Į darbą ateik truputį anksčiau, o išeik vėliau, nei reikia. Taip susikursi pareigingos ir punktualios darbuotojos įvaizdį. Be to, galėsi ramiai pasirengti darbui.
- **Pripažink suklydusi.** Niekas nėra tobulas, todėl reikia matyti ir savo trūkumus. Suklydus geriausia pasiteisinti tokiomis frazėmis: „nesuspėjau", „nežinojau", „apsirikau". Viršininkui dažniausiai nesvarbu, dėl kokių priežasčių nebuvo atliktas darbas, svarbiausia, kad jis nepadarytas. Užuot teisinusis, pažadėk ištaisyti padėtį.

Apie savanaudišką ir kilnų melą

Įsivaizduokime situaciją: iš darbo grįžus mamai, jos atžalėlė pridengęs delniukais burną tyliai sušnibžda: „Mamyte, kaip aš tavęs laukiau!" Mama greičiausiai neapsidžiaugs ir piktai paklaus: „Ką iškrėtei?" Koks gali būti džiaugsmas, jei įtari (žinai), kad vaikas meluoja. Tik dar nežinai dėl ko: sukūlė vazelę, sukarpė išeiginę suknelę ar dar ką iškrėtė. Kad meluoja, išduoda ne vaiko žodžiai, o kūno kalba – delniukai nori sulaikyti melagingą žodelį „laukiau". Nes mamos jis nelaukė, bijojo bausmės už prasižengimą.

Šiame vaizdelyje – visa melo esmė. Melas – žodžiai, kurie neatskleidžia tikrosios informacijos. Paprastai savo artimam žmogui nemeluotume. Meluojame tik norėdami suminkštinti jo širdį arba net išvengti bausmės. Melavimas dažniausiai apibūdinamas kaip tyčinis mėginimas ką nors suklaidinti. Tačiau neįvykdytas ketinimas melu nelaikomas. Melu nelaikomi ir formalūs atsakymai ar mandagūs išsisukinėjimai. Pavyzdžiui, į klausimą „Kaip laikaisi?“ žmogus atsako: „Gerai“, nors ir išvaizda, ir elgesys rodo priešingai.

Nustatyta, kad vyresni žmonės apie ką nors pameluoja kas penktame pokalbyje. O studentai savo mamoms meluoja beveik kas antrą kartą su jomis bendraudami. Kur kas rečiau meluoja ilgai kartu gyvenantys sutuoktiniai.

Ilgainiui išmokstame meluoti ne taip vaikiškai primityviai. Sukaupta melavimo patirtis leidžia pasirinkti daug subtilesnius būdus. Nustatyta, kad vyresni žmonės apie ką nors pameluoja kas penktame pokalbyje. O studentai savo mamoms meluoja beveik kas antrą kartą su jomis bendraudami. Kur kas rečiau meluoja ilgai kartu gyvenantys sutuoktiniai. Tačiau jeigu jau meluoja, tai meluoja skaudžiausiai. Melu dangstoma išdavystė, maskuojamas nepasitikėjimas vienas kitu. Toks melas gali sužaloti visam likusiam gyvenimui.

Įsigudriname meluoti taip, kad niekas net neįtaria. Vyresniame amžiuje išmokstame meluoti net žiūrėdami į akis, jų nebenudelbiame. Senasis mitas sąmoningai griaunamas priešingu elgesiu – į akis spoksoma kuo intensyviau. Ir atvirkščiai – visai ramus tiesą kalbantis žmogus gali natūraliai dairytis aplinkui, žiūrėti į žemę.

Kur kas patikimiau melą atpažinti padeda pati kalba. Melagiai linkę daryti ilgesnes pauzes (reikia laiko istorijai sukurti), dažniau dvejoja prieš atsakydami, daro daugiau kalbos klaidų.

Kai žmogus meluoja, žodžiai byloja viena, o išraiška – kita, nes kūnas priešinasi. Jaučiamas vidinis diskomfortas, jį galima lengvai paste-

bėti iš šalies. Pavyzdžiui, motina, išklausiusi paauglio sūnaus pasakojimą apie tai, kas šiandien vyko mokykloje, gali įtarti, kad jis meluoja – mokykloje greičiausiai visai nebuvo. Įtarimų gali sukelti net teigiamas atsakymas į klausimą: „Ar viskas gerai?“ Melą išduos neramūs rankų judesiai, sukryžiuotos kojos, į žemę nudelbtos akys. Profesionalūs apgavikai (aktoriai, žvalgai, avantiūristai, iliuzionistai) moka meluoti taip tobulai, kad jais neįmanoma nepatikėti. Apdumia akis, susuka galvas ir dar džiaugiasi. Argi ne smagu, kai kas nors patiki tavo išgalvota absurdiška istorija?

Dažniausiai meluojame patekę į bėdą. Tada melas padeda apsiginti. Moteris, kurią vyras be perstojo žemina kitų akivaizdoje ir baigia užpjauti priekaištais dėl, jo nuomone, pernelyg greitai iššvaistomo atlyginimo, kitą kartą dėl šventos ramybės dvigubai „sumažins“ pirkinių kainas. Gal tai ir neišgelbės, bet nors trumpam nuramins sutuoktinį.

Bet melas gali ir labai įskaudinti. Meilužį slepianti moteris tiki, kad sutuoktiniui tiesos sakyti neprivalu. Kartais į tokį tiesos slėpimą įtraukiami ir vaikai ar draugės, jie prašomi meluoti sutuoktiniui ir tėvui, perduoti žinutes meilužiui ir panašiai. Žala, kurią toks mamos elgesys daro vaiko psichikai, prilyginama kraujomaišos daromai žalai.

Galima meluoti ir „mandagiai“, kai nenori ko nors įžeisti. Juk nepasakysi geriausiai draugei, kad jos naujoji šukuosena, kurią visi taip giria, – siaubinga, o ji pati atrodo apgailėtinai. Meluojame ir norėdamos kitiems suversti kaltę: negi prisipažinsi, kad orą pagadinai būtent tu. Visi žmonės – vieni dažniau, kiti rečiau – meluoja. Ir, kaip teigiama vieno serialo pavadinime, „moterys meluoja geriau“.

Melas vertinamas labai prieštaringai. Meluoti nesąžininga ir nemoralu. Bet, kita vertus, kartais melas gelbsti. Dažnai užuot pranešę žmogui, kad jis serga nepagydoma liga, meluojame, kad nieko baisaus nėra, kad jis pasveiks. Tokį melą

Juk nepasakysi geriausiai draugei, kad jos naujoji šukuosena, kurią visi taip giria, – siaubinga, o ji pati atrodo apgailėtinai.

pateisiname – tai būtų per didelis smūgis, žmogus palūžtų, netektų optimizmo. Taip meluojama ir sau. Juk jei ligonis iš tikrųjų supanikuos, kaltas jausis pranešęs jam blogą žinią.

Kartais meluojame norėdamos padaryti geresnį įspūdį. Pavyzdžiui, kad gautume norimą darbą. Bet buvimas savimi ir tiesos rėžimas į akis taip pat gali būti naudingas, gali padėti siekiant populiarumo – būsi vertinama kaip drąsus žmogus.

Psichologai sako, kad tam tikrose situacijose melagiu gali tapti kiekvienas žmogus. Bet nuo mažo melo iki didelės apgavystės – tik vienas žingsnis.

TIPIŠKO MELAGIO BŪDO BRUOŽAI

- Linkęs manipuliuoti kitais.
- Siekia įsigyti kuo daugiau draugų, gerbėjų.
- Lengvai bendrauja.
- Ambicingas ir mėgstantis dominuoti.
- Talentingas ir pasitikintis savimi.
- Socialiai aktyvus ir apsukrus.

Beje, tokie apsukrūs ir lengvai bendraujantys žmonės meluoja tik tuomet, kai yra tikri, kad nebus demaskuoti. Jie žino, kad meluoja dažniau už kitus, bet laiko save sėkmingais melagiais. Mažiausiai meluoja turintys stiprų atsakomybės jausmą.

Tos pačios lyties bičiuliai – draugė draugei ar draugas draugui – vieni kitiems meluoja gerokai rečiau. Melui nelieka vietos, kai nereikia stengtis daryti įspūdžio kitiems, kai bendravimas nuoširdus ir malonus.

Melui nelieka vietos, kai nereikia stengtis daryti įspūdžio kitiems, kai bendravimas nuoširdus ir malonus.

Ar tai, kad melas yra toks kasdienis, visiems įprastas ir dažnai net naudingas, leidžia nelaikyti jo nuodėme? Ir taip ir ne. Mūsų aplinka per daug

nesaugi ir nepalanki tiesai sakyti. Esame daug kuo nusivylę (politikų pažadais, savo artimaisiais, gerais kitų žmonių ketinimais) ir negalime viskuo besąlygiškai tikėti. Dėl to ir pačios nuolat meluojame, dar labiau didindamos tą nepasitikėjimą. Ir plėsdamos užburtą melų ratą. Bet visada atsiranda žmonių, kuriems nesinori kopti melo laiptais ir taip puikuotis ar sudaryti gerą įspūdį. Galbūt tokia ir tu?

Neatsispyrusi taurelės pagundai

Alkoholis – visai kaip moteris. Jis svaigina, guodžia, pakelia nuotaiką, padeda bendrauti, slopina stresą, jam negali atsispirti. O ir supilstytas jis dažnai būna į tokių subtilių formų ir tokiomis meniškomis etiketėmis papuoštus butelius, kad su jais konkuruoti gali nebent kvepalų buteliukai.

BŪSENOS, KURIAS SUKELIA ALKOHOLIS

Lengvas girtumo laipsnis. Užtenka išgerti vieną ar du bokalus alaus, tiek pat taurių vyno, ir kraujyje bus 0,41–1,5 promilės alkoholio. Moteris paraus, pradės čiauškėti, mėgausis kitų dėmesiu ir pati sau atrodys patraukli ar net žavi.

Vidutinis girtumo laipsnis. Keletas bokalų alaus, kelios taurės vyno, daugiau nei dvi taurelės degtinės – ir reikiamas šiai būklei promilių kiekis (nuo 1,51 iki 2,5) surinktas. Tiek išgėrusi moteris kalba nerišliai, sunkiai taria žodžius, koketuoja, nevykusiai juokauja, džiaugiasi savo sąmojais. Judesiai netvirti – kaip pakibusios ir vos ant medžio šakos besilaikančios beždžionės. Kaip tik jos garbei ši būsena pavadinta beždžionės vardu.

Sunkus girtumo laipsnis. Tai jau daugiau nei 2,5 promilės – vadinamoji liūto būsena. Rankos ir kojos neklauso, kalba panaši į „laukinio padaro iš laukinio miško" niurnėjimą. Tiek išgėrusi moteris gali bet ką užsipulti, keršyti už patirtas nuoskaudas ar net apkumščiuoti. Ji nejaučia nei baimės, nei kuklumo, tad prikrečia tokių dalykų, kad kitą dieną pačiai sunku patikėti. Vėliau, be didelio galvos skausmo, kamuoja dar didesnė nuostaba: „Kaip tas vyras galėjo man patikti?" arba „Kaip galėjau atsidurti su juo viename guolyje..."

Pats sunkiausias apgirtimas vadinamas „kiaulės būsena"– kai visiškai girta moteris užmiega, dažnai savo išskyrose. Iš elgesio ir išvaizdos mažai beprimena žmogų. Gresia alkoholinė koma. Sutrinka kvėpavimas, širdies veikla, gyvybė vos rusena. Dažnai išgelbėja tik reanimacija.

Pasaulyje užregistruota šešiasdešimt du milijonai „profesionalių" alkoholikų, iš jų du trečdaliai vyrų ir trečdalis moterų. Pripažinti, kad esi alkoholikas, juolab alkoholikė, nėra lengva. Lietuvoje moterų alkoholizmą gaubia mitai ir stereotipai, trukdantys spręsti šią problemą. Dažnai kvietimuose į kultūrinius renginius rašoma: „Pabendrausime prie vyno taurės." Skamba gražiai, bet akivaizdu, kad gėrimas yra priimtinas, o girtumas – ne. Visuomenė remia dvigubą standartą: į apgirtusį vyrą dažnai nekreipiama dėmesio, draugiškai pasišaipoma arba net užjaučiama; apsvaigusi moteris, priešingai – pajuokiama, į ją žiūrima su panieka ar net pasišlykštėjimu. Todėl net ir smarkiai geriančios moterys slepia savo girtuokliavimą, vengia kreiptis į narkologus ar psichoterapeutus. Šeimos nariams mamos, dukros ar žmonos alkoholizmas – tikra gėda, paslaptis, kurios nevalia niekam išduoti, net gydytojams. Todėl dažniausiai apgydomi tik alkoholio sukelti negalavimai, bet ne pats alkoholiz-

mas. Beje, 50–60 metų moterims daug rečiau nei to paties amžiaus vyrams pasiseka pačioms stebuklingai suvaldyti savo potraukį ir nustoti gerti.

Geriančios moterys supranta savo nuopuolį ir jo gėdijasi, tai liudija tyrėjų duomenys. Daugiau nei pusė (51 procentas) alkoholikių geria vienos, o kita pusė (49 procentai) – su vyru ar kompanija.

Dažniausiai pradeda gerti tos moterys, kurios jaučiasi vienišos, nesaugios ir niekam nereikalingos, bijo būti atstumtos, menkai save vertina.

Dažniausiai pradeda gerti tos moterys, kurios jaučiasi vienišos, nesaugios ir niekam nereikalingos, bijo būti atstumtos, menkai save vertina. Moteris į alkoholizmo liūną dažniausiai įklampina sunkiai įveikiamos problemos:

- įtampa prieš menstruacijas, lytinis šaltumas, nevaisingumas;
- dideli stresai, susiję su netektimis: skyrybomis, artimųjų mirtimi;
- ekonominiai nepritekliai ir laimės pojūčio stoka – pinigų stygius, kasdienė rutina, sekinanti artimųjų globa ir priežiūra;
- skaudūs prisiminimai apie vieno ar abiejų tėvų netektį ankstyvoje vaikystėje;
- šiurkštus motinos elgesys ar net neapykanta savo dukrai.

Danguolė pradėjo išgėrinėti, kai ją paliko ilgametis draugas. Jie bendravo gerą dešimtmetį, nors ir nebuvo susituokę. Kadaise jis tapo jos skyrybų ir nesutarimų su suaugusia dukra priežastim, bet dėl to Danguolė nesigailėjo. Vis dažniau griebtis taurelės ją vertė tiek išsiskyrimo skausmas, tiek malonūs prisiminimai apie jaukias vakarienes, kai drauge su mylimuoju mėgaudavosi jo subtiliai prie maisto parinktu vynu ir draugiškais pašnekesiais. Tuomet ji dar vylėsi kada nors tapti jo žmona. Dabar tik išgėrusi stipresnių gėrimų išdrįsdavo jam paskambinti, mėgindavo aiškintis išsiskyrimo priežastis, kalbėti apie savo jausmus. Jis neretai pasišaipydavo iš nerišlios jos kalbos ar

apgirtimo, bet tai jai būdavo savotiškai malonu. O dukters priekaištai ir kaltinimai („Ką tas žmogus tau padarė?!“) erzino.
Žinią, kad jis vedė, Danguolė ne šiaip „aplaistė“ – ji mirko degtinėje visą savaitę. Tai buvo pirmasis sunkus ir ilgas užgėrimas. Vėliau tai ėmė kartotis. Dažnai svaigindavosi nepaisydama to, kad geria ir raminamuosius vaistus. Vieną vakarą jos pavargusi šešiasdešimtmetė širdis sustojo.

Kartais patikima alkoholio naudą propaguojančiais mitais. Bent kartą kiekvienam yra tekę spaudoje skaityti, kad saikingai vartodamos alkoholį moterys išgyvena ilgiau, rečiau serga kai kuriomis širdies ligomis, kad alkoholis apsaugo nuo reumatinio artrito. Tokie straipsniai grindžiami abejotinais arba neišsamiais tyrimais. Dažnai tiriami vyresni žmonės, per daug nesiskundžiantys sveikata ir nevartojantys stipriai veikiančių medikamentų. Alkoholio poveikio žmonėms tyrimai yra stebimojo pobūdžio, tai yra mokslininkai tik stebi ir registruoja rezultatus, bet negali versti žmogaus išgerti eksperimentui reikalingo alkoholio kiekio. Pateiktos mokslinės išvados būna labai atsargios, bet paskui jas pasičiumpa... žurnalistai. Tada, smarkiai apkarpius, paliekama tik tai, kas galėtų patraukti skaitytojų dėmesį ir pateisintų „saikingą“ alkoholio vartojimą. Esą per vakarienę išgerta taurė vyno – ne tik malonumas, bet ir labai naudinga sveikatai. Tiesa ta, kad alkoholis neįtrauktas nė į vieną standartinį gydymo ir profilaktikos metodą. O gydytojai, praktikuojantys netradicinius gydymo būdus, labai retai, remdamiesi savo patirtimi, rekomenduoja raudonąjį vyną kaip priemonę nuo streso, mažakraujystės, virškinimo ligų ir panašiai.

Ir dar vienas faktelis apie netinkamą alkoholio naudos propagavimą: dažniausiai tokie tyrimai yra užsakomieji ir juos finansuoja alkoholinių gėrimų gamintojai, todėl ir grojama tokia muzika, kokios pageidauja užsakovai.

FAKTAI, KURIUOS APIE ALKOHOLĮ TURĖTŲ ŽINOTI KIEKVIENA

- Taurė vyno, alaus bokalas ar 40 gramų stipraus gėrimo medžiagų apykaitą sutrikdo trims paroms. Todėl toms, kurios laikosi dietos, draudžiama gerti bet kokį alkoholį.
- Mūsų smegenys suvartotą alkoholį „prisimena" net 30 parų, todėl tie, kurie geria dažniau, yra potencialūs alkoholikai.
- Moterys alkoholį skaidančio fermento turi daug mažiau nei vyrai, lėčiau skaidydamasis jis spėja suaktyvinti daug laimės hormonų. Smegenys to neužmiršta ir nori pakartoti.
- Dažnai geriantis žmogus, kuris sako bet kada galįs nustoti gerti, meluoja pats sau, nes nuo jo proto, sąžinės ar valios tai nebepriklauso.

Ar gali kas nors padėti išbristi iš šio liūno? Ar į jį patekus gali išgelbėti tik stebuklas?

Nors alkoholis greičiausiai pažeidžia nervų sistemą ir galvos smegenis, o ne kepenis, skrandį ar širdį, pirmuosius psichikos sutrikimus įžvelgti sunku. Tačiau netrukus pokyčiai įgauna labai spartų pagreitį. Kai asmenybės sutrikimai jau būna akivaizdūs, gydytojams belieka konstatuoti smegenų atrofiją ir silpnaprotystę. O kai netenkama proto, grąžinti jo neįmanoma.

Kai asmenybės sutrikimai jau būna akivaizdūs, gydytojams belieka konstatuoti smegenų atrofiją ir silpnaprotystę. O kai netenkama proto, grąžinti jo neįmanoma.

Dangstyti alkoholyje skęstantį artimą žmogų, esą jis „geria kaip visi", yra taip pat absurdiška, kaip sakyti „skęsta kaip visi". Kai žmogus geria kasdien, su proga ir be jos, geria paslapčia, o neišgėręs yra nervingas, pavydus, irzlus, reikia kreiptis pagalbos į specialistus.

Testas

AR ALKOHOLIS TAVE JAU VALDO

Tiksliai būklę gali nustatyti tik gydytojas narkologas ar psichiatras, įvertinęs visus simptomus. Tačiau galima pasinaudoti ir paprastesniu, nors ne tokiu tiksliu metodu, sukurtu amerikiečių specialistų iš Mičigano (1975), jis suteikia galimybę greitai nustatyti, ar neturi polinkio į alkoholizmą. Tai vadinamasis ML Selzer *klausimynas* (The Michigan Alcoholism Screening Test).

KLAUSIMAS	TAIP	NE
1. Ar laikai save normaliai vartojančia alkoholį, t. y. mažiau arba tiek pat kaip ir dauguma žmonių?	0	1
2. Ar vyras, kas nors iš artimųjų kada nors sielojosi, skundėsi dėl tavo gėrimo?	1	0
3. Ar kada nors jautei kaltę, kad vartoji alkoholį?	1	0
4. Ar, draugų, giminių nuomone, alkoholį vartoji normaliai?	0	1
5. Ar gali nustoti gerti kada panorėjusi?	0	1
6. Ar kada nors lankeisi anoniminių alkoholikų susirinkime?	1	0
7. Ar kada nors pykaisi dėl gėrimo su vyru arba kitais artimaisiais?	1	0
8. Ar dėl alkoholio vartojimo turėjai nemalonumų darbe?	1	0

9. Ar yra pasitaikę, kad dėl alkoholio vartojimo pavėlavai dvi ar daugiau dienų atlikti įsipareigojimus savo šeimai, darbe?	1	0
10. Ar dėl gėrimo esi kreipusis į ką nors pagalbos?	1	0
11. Ar dėl gėrimo buvai patekusi į ligoninę?	1	0
12. Ar buvai kada sulaikyta neblaivi vairuojanti automobilį?	1	0
13. Ar buvai kada nors neblaivi sulaikyta policijos?	1	0
Suma:		

Psichologo komentaras

0–1 balas – alkoholizmas negresia.

2 balai – alkoholizmo tikimybė maža.

3–13 balų – 95 proc. tikimybė, kad sergi alkoholizmu; patartina kreiptis į gydymo įstaigą išsitirti tiksliau.

Alkoholizmas gydomas įtaiga (kodavimu), tabletėmis. Padėti gali Minesotos „Dvylikos žingsnių“ programa (ją taiko AA – Anoniminių alkoholikų draugija). Ji efektyviausia ir dažnai siejama su tikėjimu plačiąja prasme. Ši programa padeda mesti gerti dviem iš trijų alkoholikų. Tačiau net visai atsisakęs alkoholio žmogus visą gyvenimą liks alkoholikas, nes dėl tam tikrų pokyčių smegenyse bet kada vėl gali grįžti prie šio žalingo įpročio.

10 dalis

10 BŪDŲ, KAIP PASIJŪSTI LAIMINGESNEI

Gyvenimas nėra nei geras, nei blogas. Mes pačios jam suteikiame vienokį ar kitokį turinį. Į kiekvieną savo gyvenimo etapą žmogus gali reaguoti ir kaip išgąsdintas vaikas, ir kaip patyręs išminčius. Tai priklauso nuo mūsų išprusimo, nuo neišspręstų vidinių konfliktų, per gyvenimą nešamų senų nuoskaudų ir nuo mūsų gyvenimo pakeleivių.

Gyvenimas nėra nei geras, nei blogas. Mes pačios jam suteikiame vienokį ar kitokį turinį.

Bet kaip išsaugoti optimizmą ir gerą nuotaiką, kai slegia rūpesčiai, netektys, o bjauri dargana siaučia ne tik lauke, bet ir širdyje? Aptarkime keletą būdų, kaip pabėgti nuo nykumos ir pasisemti energijos iš nieko nekainuojančių šaltinių. Nors ruduo – liūdesio ir depresijų metas, tačiau, priešingai nei orą, nuotaiką galima valdyti. Reikia išsaugoti smagią dvasinę būseną, kad ir pačiai būtų geriau, ir aplinkiniams neatrodytum niurzglė.

Mylėk save ir būsi mylima

Suprantu, kad iki šiol tiesiog neturėjai laiko savęs mylėti. Tarsi paėmusi banko paskolą privalėjai su palūkanomis (ir didelėmis) atiduoti meilę sutuoktiniui, jo tėvams, savo tėvams, savo ir jo giminaičiams, vaikams, darbui, augintiniams... Bet nepamiršk, kad šioje žemėje gyvensi ne amžinai, tad kiekviena mums skirta minutė yra dovana.

Laikas pagalvoti, ar iš tiesų mes mylime save. Jei leidžiame sau prikimšti pilvą mėgstamo maisto, prisipirkti kalnus skudurų, nuvykti į išsvajotas šalis – tai dar ne meilė. Turime gerbti save kaip asmenybę, neteisti savęs. Meilė sau – dvasinė būsena, gera savijauta, kai sutari su savimi, kai laisvai gali pasirinkti, kas vertinga tau ir kuo tu esi vertinga

šiam pasauliui. Mylėti save nelengva. Juolab kad greičiausiai niekas to nemokė, gal net draudė, bijodami, kad netaptume pasipūtusios, kad užaugtume doros. Tėvai mus auklėjo drausdami, ribodami laisvę, įvardydami ir iškeldami blogas savybes (manė, kad tai, kas gera, išryškės savaime), tačiau nemokė mylėti savęs. Meilės sau stoka nuolat verčia ieškoti, rinkti ir kaip uogeles ant smilgos verti net pačius mažiausius pasiekimus, gerus poelgius, kad aplinkiniai juos pastebėtų ir apdovanotų mus meile.

Visi mūsų norai anksčiau ar vėliau išsipildo. Jei manome, kad būtinai kas nors nepasiseks, taip ir nutinka. Gali būti ir priešingai: jei norėsime gyventi gerai ir įdomiai, jei linkėsime sau gero – taip ir bus. Tam yra vienintelė sąlyga – meilė sau.

Jei nori išgyventi pilnatvę jau dabar, o ne kada nors ateityje, nustok graužtis, kad yra už tave geresnių, laimingesnių, mylimesnių...

Norėdama pamilti save tokią, kokia esi, turi nustoti lygintis su kitais žmonėmis, kritikuoti ir nuvertinti save. Reikia įsiklausyti į savo mintis, išgirsti tikrąjį savo „aš". Jei nori išgyventi pilnatvę jau dabar, o ne kada nors ateityje, nustok graužtis, kad yra už tave geresnių, laimingesnių, mylimesnių... Atrakink pirmąjį užraktą – tapk pati savimi: įsiklausyk į savo mintis, galvok apie tai, apie ką nori, o ne kas leidžiama. Suvok tikruosius savo jausmus ir priimk juos tokius, kokie jie yra.

Neignoruok ir savo kūno: išgirsk streikuojančią širdį, skaudantį skrandį, maudžiančias strėnas. Kūnas akivaizdžiai nurodo, kad pažeidei „leidžiamą greitį" siekdama tikslo, kad išeikvojai daugiau nei gavai. Tai bloga investicija – prarandi sveikatą, o laukiamų dividendų negauni.

Padėti sau galima ir savitaiga: rytą, pažvelgus į savo atvaizdą veidrodyje, nuoširdžiai pasakyk: „Aš myliu ir gerbiu save tokią, kokia esu. Man patinka tokiai būti ir taip jaustis. Esu gera ir įdomi, galiu laisvai rinktis, ką noriu." Svarbiausia – tai daryti nuoširdžiai, be sarkazmo, ir reguliariai. Reikia save girti kasdien. Kai įprasi, pabandyk į save pažvelgti vyro akimis.

Kai myli save, leidi sau juoktis, džiaugtis, pykti ar liūdėti, kai tik to nori. Nepeiki ir negiri savęs nė už vieną iš tų emocijų – visos jos geros, nes tu turi teisę taip jaustis. Nebereikia įrodinėti nei sau, nei kitiems, ko esi verta. Tačiau toms, kurios vis negali liautis konkuravusios, nors jaučia, kad įgūdžių ir mokėjimų sąrašas jau perpildytas, siūlyčiau jį inventorizuoti – surašyti popieriuje visas savybes, dalykus, kuriuos moka ir sugeba geriausiai. Peržvelgusi tą sąrašą pagalvok, ko norėtum atsisakyti, ir išbrauk. Palik tik tai, kas tau pačiai patinka.

Kad nepersistengtum, netaptum savimyla, nepradėtum elgtis per daug egoistiškai, reguliuotum savąjį „aš" ir taptum sau drauge, o ne priešė, padės keli patarimai.

- **Pritildyk savo mintis.** Įsiklausyti į savo mintis yra gerai. Bet kartais reikia jas prislopinti. Galvok apie save tik tada, kai būtina pasirūpinti praktiniais dalykais. Išmok atsipalaidavimo ar meditacijos pratimų. Sumažinusi nereikalingų minčių srautus būsi ramesnė, dėmesingesnė aplinkai ir labiau patenkinta savimi.
- **Nebūk visą laiką pasiruošusi savigynai.** Jei nuolat būsi pasirengusi gintis nuo nesėkmių ar kritikos, prarasi daug energijos, be to, tai provokuoja konfliktus su aplinkiniais. Juolab kad dažnai grėsmė būna ne reali, o įsivaizduojama. Todėl verčiau skirti dėmesio tikriems įvykiams, kurių pasekmės apčiuopiamos.
- **Užjausk save.** Ištikus nesėkmei, ką nors praradus, reikia būti švelniai sau. Gerbdama savąjį „aš" ne tik tuomet, kai sekasi, bet ir kai nesiseka, jį sustiprinsi, tada lengviau ištversi ir nepalankias aplinkybes.
- **Galvok apie šiandieną**. Normalu, jei žmogus siekia suprasti, ko nori iš gyvenimo, ir ieško racionalių, pagrįstų sprendimų. Tačiau tikslų kėlimas ir siekimas gali tapti įkyriu įpročiu. Tada rizikuoji gyvenimo prasmę įžvelgti tik rytdienoje, pamiršdama, jog vienintelis tikras gyvenimas yra šiandiena.

- **Kritiškai įvertink tai, ką sugalvojai ir supratai.** Pripažink, kad gali ir suklysti, ir ne visada tinkamai suprasti tiek save, tiek aplinkinių pasaulį.

Viskas, kas gyvenime yra gera, prasideda nuo santarvės su savimi. Todėl taip svarbu save mylėti. Tai leidžia siekti ir mėgautis viskuo be pastangų, lyg tai būtų savaime suprantama. Žmonės, mylintys save, mėgaujasi dabartimi, realiu gyvenimu čia ir dabar, o ne graudžiai šniurkščioja nosimi dėl prabėgusių dienų ar baiminasi ateities, kuri gali būti ne tokia ir šviesi. Tas, kurios moka gyventi šia diena ir vertina tai, ką turi dabar, krizės paprastai aplenkia.

Ilgink ir lengvink savo gyvenimą humoru

Ar žinai, kad su amžiumi žmonės atrodo vis liūdnesni? Ne tik todėl, kad jie vis mažiau šypsosi ir juokiasi, yra ir kita priežastis – senstant mūsų veido raumenys (kaip, beje, ir viso kūno) silpnėja, lūpų kampučiams vis sunkiau pakilti, kad nusišypsotume. Todėl ilgainiui turėsi vis labiau stengtis, kad atrodytum linksma (linksmi žmonės patrauklesni).

Humoro jausmas būdingas tik žmogui. Kodėl jis toks svarbus ir kokia jo paskirtis? Į šį klausimą mąstytojai ieško atsakymo jau daugiau kaip du tūkstantmečius. XVI–XVII amžių sandūroje gyvenęs anglų mąstytojas Thomas Hobbesas visuomeninį gyvenimą apibūdino kaip priešiškai nusiteikusių asmenybių kovą, o humorą – kaip vieną iš tos kovos

būdų. Ši mintis atrodo priimtina ir šiais laikais. Dažniausiai juokiamasi iš kitų. Taip jie psichologiškai nugalimi, be to, nugalimi saugiai.

Psichologijos pradininkas Freudas teigė, kad žmonės dažniausiai juokiasi iš kelių dalykų. Pirmiausia – iš sekso. Antra – iš valdžios ir autoritetų. Trečia – iš tualeto reikalų. Šios temos visuomenėje laikomos tabu. Tačiau mūsų psichika nemėgsta uždraustų dalykų, nes jie kelia baimę, nerimą ir įtampą. Humoras laužo tuos draudimus ir padeda žmonėms saugiai atsikratyti negatyvių jausmų. Posakio „juoktis sveika" teisingumu neabejoja net mokslininkai. Jau įrodyta, kad geras humoras sumažina įtampą ir teigiamai veikia savijautą.

Gerai žinoma amerikiečių rašytojo Normano Cousinso istorija. 1964 metais rašytojas susirgo sunkia liga. Jį supykdė gydytojų bejėgiškumas, skiriamų vaistų neveiksmingumas. Galiausiai, atsisakęs gydymo medikamentais, nusprendė gydytis vitaminu C ir juoku. Gulėdamas jis valandų valandas žiūrėdavo pamėgtas komedijas ir humoro laidas. Netrukus toks gydymosi būdas davė teigiamų rezultatų. Juos autorius aprašė straipsnyje, kurį paskui išspausdino populiarus mokslinis žurnalas.

Juokas padeda reguliuoti kraujospūdį. Juokas netgi mažina skausmą. Aktyvėja smegenų veikla. Juokas stiprina pilvo raumenis ir vėdina plaučius.

Vėlesni mokslininkų tyrimai patvirtino, kad juokas padeda reguliuoti kraujospūdį. Nustatė, kad juokas netgi mažina skausmą. Aktyvėja smegenų veikla. Juokas stiprina pilvo raumenis ir vėdina plaučius. Kai kuriose Niujorko ligoninėse dirba klounai. Jų pareiga – linksminti sergančius vaikus. Kaimyninėje Lenkijoje ši idėja taip pat po truputį prigyja. Penkiose Varšuvos ligoninėse gydytojai patys persirengia klounais ir pacientai juos džiaugsmingai priima. Amerikoje prieš keletą metų susikūrė Humoro terapijos draugija. Jos nariai gydytojai įsitikinę, kad juokas, šypsena, linksmas anekdotas gali paskatinti organizmą sveikti. Tačiau nesuabsoliutina humoro, nelaiko jo panacėja nuo visų ligų. Jie – už juoką, derinamą su tradiciniais gydymo būdais.

Įrodyta ir moksliškai pagrįsta, kad jau vien laukiant linksmybių žmogaus organizme vyksta teigiami fiziologiniai pokyčiai. Tad, jei gali rinktis, neignoruok mokslininkų atradimo – eik žiūrėti komedijos, užuot įnikusi į mokslinį straipsnį. Juk vien tik galvojant apie komediją organizme išsiskiria ketvirtadaliu daugiau laimės hormonų beta endorfinų, nei galvojant apie įdomų rimtą straipsnį.

Juokas padeda atsikratyti įtampos, geranoriškai spręsti konfliktus, susirasti naujų draugų. Ir pati greičiausiai jau esi pastebėjusi, kad linksmos, humoro jausmą turinčios moterys labiau mėgstamos aplinkinių nei bambeklės ar pikčiurnos. O ir pačiai maloniau būti linksmų žmonių kompanijoj, pažiūrėti gerą komediją, paskaityti linksmą knygą ir iš širdies pasijuokti.

Į viską gyvenime žvelk su humoru. Gali ant vonios veidrodžio prisiklijuoti raštelį: „Nežiūrėk į šią ponią per daug rimtai!“

Nekaupk nuoskaudų

Už širdyje kaupiamą apmaudą ir pyktį gali brangiai sumokėti savo sveikata. Būk atlaidi, prisimink akimirkas, kai ir pati elgeisi netinkamai, kai pačiai buvo svarbu sulaukti atleidimo.

Dažnai, įskaudintos savo artimųjų arba draugų, pagalvojame: „Na, bent jau atsiprašytų!“ Tačiau ir pačios ne visada atsiprašome. Nors atsiprašyti žmogus mokomas nuo mažens, metams bėgant šį žodį ištarti vis sunkiau. Kodėl?

Atsiprašymas – svarbus bendravimo ritualas, įskaudintam žmogui taip parodoma pagarba ir supratimas. Tardamas šį žodį pripažįsti savo klaidą ar nederamą elgesį, o nutylėjimas ilgainiui tampa bendravimo kliūtimi. Atsiprašymas nuginkluoja pyktį, jo nauda akivaizdi ir net išmatuojama. Pavyzdžiui, klausantis atsiprašymo, sumažėja kraujospūdis,

rimsta kvėpavimas ir širdies plakimas. Tačiau pavydiems ir konkuruoti linkusiems žmonėms atsiprašyti labai sunku. Garsiai pripažindami, kad padarė klaidą, jie jaučiasi nusižeminę ir pralaimėję. Jie bijo pasirodyti silpni.

Atsiprašyti naudinga, nes pajunti emocinį palengvėjimą, gali atsikratyti pykčio. Atgailaujantis žmogus vertinamas kaip daug geresnis ir žmogiškesnis.

Atsiprašyti naudinga, nes pajunti emocinį palengvėjimą, gali atsikratyti pykčio ir nemalonių praeities prisiminimų. Atgailaujantis žmogus vertinamas kaip daug geresnis ir žmogiškesnis. Bet tik atsiprašymas iš pačių širdies gelmių, išsakomas su nerimu, kaltės ir gėdos jausmu, bus priimtas kaip nuoširdus ir tikras. Todėl gebėjimą nuoširdžiai atsiprašyti reikėtų laikyti vienu svarbiausių žmogaus brandumo ir asmeninės stiprybės požymių.

Dažniausiai neatsiprašome todėl, kad bijome pripažinti, jog buvome nejautrios, nesąžiningos, neištikimos ar kitaip klydome. Nenorime jausti gėdos, viešai parodydamos savo silpnumą. Atsiprašyti trukdo ir egoizmas. Matydamos, kad santykiai šąla, egoistės susigriebia, nes joms nesmagu, kad įskaudintas žmogus pradeda jų nebemėgti ir vengti bendrauti. Jei prisiverčia atsiprašyti, tai tik bijodamos prarasti, o ne pripažindamos savo kaltę ir gėdą.

Labai svarbu pasirinkti tinkamą laiką atsiprašyti. Pavyzdžiui, jei apipylei žmogų kava, atsiprašyti reikia kuo greičiau, nes vėliau tai gali peraugti į didesnę nuoskaudą. Bet jei paskubom atsiprašysi dėl išdavystės ar viešo pažeminimo, tai nuskambės paviršutiniškai ir net menkinamai. Tam, kad geriau suprastum įvykio prasmę ir įvertintum poveikį jūsų santykiams, reikia laiko. Tik apgalvotas atsiprašymas bus nuoširdus ir padės atkurti santykius.

KAIP TINKAMAI ATSIPRAŠYTI

Prisiimk atsakomybę už savo veiksmus. Atsiprašome už tai, kas jau įvyko. Nereikėtų ieškoti kaltų ir menkinti savo atsakomybės. Sakyk tiesiai: „Pasielgiau taip, nes buvau labai susinervinusi dėl nesėkmės, prastai jaučiausi." Teisindamasis žmogus bando išsaugoti savigarbą, parodo, kad taip pasielgė ne dėl blogo savo charakterio, bet dėl susidariusių aplinkybių.

Pasiūlyk ištaisyti padėtį, atlyginti žalą. Praeities pakeisti neįmanoma, tačiau galima kompensuoti skriaudą. Dažniausiai žodinio pažado, kad tai nepasikartos, neužtenka. Turėtum pasisiūlyti ištaisyti padėtį arba tiesiog paklausti: „Ar galiu padaryti ką nors, kas padėtų?" Skriaudos atitaisymas yra simbolinis veiksmas. Tai būdas pasakyti, kad galvoji apie nuskriaustąjį ir viską supranti, kad jautiesi jam skolinga.

Atsiprašymas padės, jei konfliktuojančios pusės susitars.

Dėl ilgai kauptų nuoskaudų ir neišreikšto pykčio jaučiamės pavargusios ir išsunktos, tarsi užgesusios. Tai neigiamai veikia imuninę sistemą. Nelaikyk nuoskaudų savyje. Ir kitą kartą, kai supykdys koks nors tau svarbus žmogus, geriau mintyse (ar net garsiai) pasakyk sau: „Atleisdama aš tampu laimingesnė ir stipresnė."

Paplepėk su draugais

Kada paskutinį kartą buvai susitikusi su bičiulėmis paplepėti smagioje kompanijoje? Pokalbių temų niekada nepritrūksta, svarbiausia – sukviesti visas drauge. Juk didžiausią laiko dalį praleidžiame su bendradarbiais, nors dažnai su jais nė neturime apie ką pasikalbėti, nebent apie darbo reikalus.

Net jeigu it voverė vis sukiesi tame pačiame rate – namai, darbas, vaikai, – o savaitgalį privalai aplankyti tėvus ar papietauti su vyro brolio, sesers šeima, atrask valandėlę susitikti su draugėmis ir širdingai pabendrauti. Gal ir keistai skamba žodis „širdingai“, tačiau amerikiečių tyrėjai prieš kelerius metus paskelbė stulbinamą atradimą: bendravimo trūkumas yra vienas iš pagrindinių rizikos veiksnių, sukeliančių širdies ir kraujagyslių ligas (kaip ir rūkymas, ir didelis kraujospūdis).

Bendravimo trūkumas yra vienas iš pagrindinių rizikos veiksnių, sukeliančių širdies ir kraujagyslių ligas (kaip ir rūkymas, ir didelis kraujospūdis).

Taigi būti geroje kompanijoje – ne tik smagu, bet ir, pasirodo, sveika. Pasuk galvą, kaip galėtum linksmai praleisti laiką. Gal sukviesk draugus ir pasidalyk įspūdžiais apie šalį, kurioje neseniai lankeisi, pagamink tos šalies patiekalą, pasirūpink, kad skambėtų jos muzika. Gal ką nors paskatinsi pasidalyti panašiais įspūdžiais. Surenk šventę, jei norisi, – visai nebūtina laukti kokios nors progos. Juk tai gali būti bulvinių blynų ar rudens lapų šventė.

Nustatyta, kad geriausia į svečius kviestis triukšmingą, apetitu nesiskundžiančią jaunesnių žmonių kompaniją. Prasta nuotaika išgaruos jau besiruošiant juos priimti: pjaustant didžiulius dubenis salotų ir skutant kibirą bulvių. Juk fizinis darbas puikiai padeda užsimiršti.

O gal jau laikas atidaryti naminių uogienių, kompotų ar konservuotų daržovių sezoną? Tereikia rudeniškai papuošti savo namus kaštonais, lapais, šermukšnių kekėmis ir pasikviesti tuos, su kuriais malonu bendrauti.

Galima sugalvoti vakaro temą. Paprašyk, kad kiekviena atsineštų pagaminusi kokį skanėstą, o paskui su visomis pasidalytų jo receptu. Gali pati suruošti naujo pyrago ar kokio patiekalo degustavimą ir iki valios pasimėgauti kalbomis apie kulinarines naujoves. Gal paaiškės, kad tu kepi ir konstruoji gardžiausius ir gražiausius imbierinius namelius, o

draugė žino puikų silkės su cinamonu receptą. Dalijimasis tokia patirtimi neįkainojamas.

Tačiau ir tuomet norisi bent trumpam atitrūkti nuo rutinos, nekalbėti apie politiką, neaimanuoti dėl kylančių šilumos ir dujų kainų. Verčiau paplepėkite apie paprastus širdžiai mielus dalykus. Pavyzdžiui, apie naują kostiumėlį, ką tik įsigytus baldus, papasakokite kokią linksmą, bet su tavim ar kuo nors iš bendrų pažįstamų nesusijusią istoriją, prisiminkite jaunystės meiles (bet tik buvusias) ir ilgus pašnekesius iki paryčių.

Vyrai niekada nesupras tokių moteriškų pasisėdėjimų svarbos, jie mano, kad tai betiksliai tauškalai, veltui švaistomas laikas. Jie greičiau rinksis konkretesnį ir šiuolaikiškesnį bendravimo būdą – pokalbį mobiliuoju telefonu ar internetu. Tačiau argi tai pokalbis? Vyrams sunku suvokti, kad moteriai svarbu tiesiog išsišnekėti, pasiguosti, pasidžiaugti. Dažnai ji nenori patarimo, tenori, kad ją išklausytų ir suprastų. Jei moteris pasiskundžia, kad jai sunku darbe, vyras iš karto siūlo sprendimą: „Išeik, susirask kitą arba visai nedirbk." Moteris pasijunta taip, tarsi jiedu kalbėtų skirtingom kalbom. Tada mums norisi pasėdėti tik moteriškoje kompanijoje. Todėl nepatingėk ir pati imkis viską organizuoti. Išsiųsk vyrą ir kitus namiškius pasisvečiuoti savaitgalį pas uošvius, o pati pasikviesk draugių.

Vyrams sunku suvokti, kad moteriai svarbu tiesiog išsišnekėti, pasiguosti, pasidžiaugti. Dažnai ji nenori patarimo, tenori, kad ją išklausytų ir suprastų.

KAD POKALBIS BŪTŲ SMAGUS

- Prieš pradėdama pokalbį su žmogumi, kuriam nori padaryti įspūdį, pasistenk nuraminti įkyriai viduje zyziantį baiminimąsi, kad pasakysi ką nors ne taip. Neslėpk nuo pašnekovo savo nuogąstavimų („Gal jums ir neįdomu, bet..." arba „Bijau, kad neteisingai įvardysiu..."). Svarbu pradėti pokalbį nuo dalykų, kurie paskatintų kitus kalbėti apie save. Žmonės vertina gerą klausytoją.

- Pokalbį derėtų pradėti nuo dalykų, kurie tikrai domina kitą žmogų. Dauguma mielai kalba apie savo hobį, knygas, naujus receptus ir panašiai. Geriau nekalbėti apie tai, ko tiksliai nežinai, pavyzdžiui, apie pašnekovo šeimą, darbą, santykius su artimaisiais.
- Dera pasakyti nuoširdų komplimentą, susijusį su veikla, pasiekimais ar kokiais įvykiais. Išvaizdos girti nereikėtų, nes tai gali nuskambėti kaip seksualinė užuomina ar pašaipa.
- Išgirdusi užgaulų kito žmogaus komentarą, užuot šiurkščiai atsakiusi, manyk, kad tai buvo padaryta netyčia. Geriau pabandyk pakeisti pokalbio temą.
- Nesikuklink ir nelauk, kad kas pirmas tave prakalbintų, verčiau savo kūno kalba rodyk, kad esi pasirengusi bendrauti. Greičiau užkalbinami atsipalaidavę ir malonios veido išraiškos žmonės.
- Sėdint prie didesnio stalo, reikėtų daugiau dėmesio skirti ir šnekučiuotis su šalia esančiais žmonėmis, nes įtraukti į pokalbį sėdinčiuosius toliau yra sunku.
- Norint baigti pokalbį, nebūtina paaiškinti tokio savo poelgio priežasčių, tačiau būtina pasakyti, kad buvo malonu pasišnekučiuoti.
- Kad ir kokia būtum intelektuali, kad ir kiek būtum pasiekusi, šalia esantys žmonės nenori jaustis menkesni, jie tik nori smagiai leisti laiką kartu. Girtis ir stengtis dominuoti – nemandagu.
- Jei buvo paliesta skaudi tema, kurios nenorėtum plėtoti, derėtų tiesiai tai pasakyti.
- Klausytis, kaip ir kalbėti, taip pat reikia mokėti. Tie, kurie sugeba nuspėti, kokios temos įdomios kitiems, dažnai tampa vakarėlio siela. O per daug įsitraukę į savąjį pasaulį ir vien apie jį pasakojantys taip ir lieka įdomūs tik sau.

Atsikratyk pesimistinių nuotaikų

Mes, lietuviai, esam linkę mėgautis tuo, kas neigiama, graudu, ir greičiau suprasime liūdną žmogų nei linksmą. Todėl televizija, laikraščiai ir žurnalai tiesiog grūste grūda neigiamą informaciją. Blogos žinios – norma, o geros – atsitiktinumas. Tačiau jei galėtum atsiriboti nuo negatyvių dalykų, apstulbtum pamačiusi, kiek daug gerų žmonių aplinkui ir kokios įdomios jie susigalvoja veiklos, į kurią galėtum įsitraukti ir tu.

Įrodyta, kad emocijos minta emocijomis. Jei blogi jausmai skatina dar daugiau blogų jausmų, tai ir geri jausmai sužadina gerus. Pozityvios emocijos turi įtakos daugybei mūsų gyvenimo aspektų, padeda drąsiai žvelgti į pasaulį ir jį tyrinėti.

Įrodyta, kad emocijos minta emocijomis. Jei blogi jausmai skatina dar daugiau blogų jausmų, tai ir geri jausmai sužadina gerus.

Teigiamus jausmus padės sukelti paprasti relaksacijos pratimai. Gali įsivaizduoti šalis, kuriose kada nors teko būti ar norėtum apsilankyti, arba mėgstamą vietą, kurioje žaisdavai vaikystėje. Bet kokie malonūs vaizdai, prisiminti net trumpą akimirką, gali suteikti ramybę ir atpalaiduoti.

Apniukusių minčių atsikratyti sunkiausia. Kuo labiau stengiesi, tuo daugiau galvoji ir niekaip negali ištrūkti iš užburto rato. Gali atlikti blogų minčių atsikratymo ritualą. Paimk švarų popieriaus lapą ir surašyk visas neigiamas mintis ir jausmus. Kuo tiksliau užrašyk, ką jauti ir kas tave slegia. Pasirūpink, kad tuo metu niekas netrukdytų: išjunk telefoną, užsidaryk ramiame kambaryje. Baigusi dar kartą viską perskaityk ir didelėmis raidėmis apačioje parašyk: „DAUGIAU MANĘS NEKAMUOSIT.“ Tada įdėk popierių į ugniai atsparų indą ir sudegink. Žiūrėdama į liepsną įsivaizduok, kad nubaudei tave kankinusias mintis sudegindama ant laužo.

Jei jauti didelę įtampą, atsipalaiduoti padės toks vaizduotės pratimas: užsimerk ir įsivaizduok, kad kūnas pripildytas spalvų. Raudona spalva – įtampa ar skausmas, o mėlyna – atsipalaidavimas. Įsivaizduok, kad spalvos keičiasi, raudona virsta mėlyna, mėlyna virsta raudona. Stebėk ir stenkis įsiklausyti į fizinius pojūčius, kurie apima keičiantis spalvoms. Galiausiai visas spalvas pakeisk į mėlyną. Atsipalaiduok...

Dar vienas pratimas: sutelk dėmesį į labiausiai įsitempusią kūno dalį. Vaizduotėje suteik tai įtampai kokį nors konkretų pavidalą. Pavyzdžiui, tebūnie tai sugniaužtas kumštis ar virvės mazgas. Dabar įsivaizduok, kad tas suspaustas pavidalas keičiasi ir pamažu atsipalaiduoja. Tada įsivaizduok šiltą, švelnų apklotą, lėtai apgaubiantį tavo pečius, rankas ir kelius.

O šis pratimas padės apnikus niūrioms mintims arba neaiškioms baimėms: pasakyk sau „stop!“ ir sąmoningai nukreipk mintis kita linkme. Pavyzdžiui, pagalvok apie artimiausias atostogas ar suplanuok ką nors skanaus pagaminti savo šeimai vakarienės. Arba prisimink, kaip smagiai kvatojote per pastarąjį susitikimą su drauge. Iš pradžių tai gali būti sunku, nes teks nuolat sakyti „stop!“ visiems pesimistiškiems „bet...“ Tačiau gana greitai pasąmonė supras, kad neturi jokių galimybių užkrėsti niūriom mintim, ir liausis „gaminti“ rūpesčius.

Baimių atsikratyti padės „Rūpesčių protokolas“. Tau reikės kortelių, juodo, raudono ir žalio tušinukų. Pirmiausia turi tiksliai užrašyti, kas tau kelia nerimą Rašyk konkrečiai: ne „bijau susirgti“, o „bijau persišaldyti per artimiausias 3–4 dienas“. Jeigu per tą laiką susirgsi, kortelėje raudonu tušinuku nupieši raudoną rutuliuką, jei ne – storą žalią šauktuką. Užteks savaitės, kad įsitikintum, jog dauguma tavo baimių ir būgštavimų yra išsigalvoti

ir neišsipildo. Tada galėsi su savim pasikalbėti griežčiau: „Neišsigalvok nesąmonių, viskas gerai!“

Susirask pomėgių. Megzk, siuvinėk, pasisodink naują kambarinę gėlę, išmok kepti tortą arba pradėk rinkti molinius ąsotėlius. Kaskart, kai užplūs nuobodulys, imkis mėgstamo užsiėmimo. Puikiai atpalaiduoja augalai ir gyvūnai. Renkantis augintinį itin svarbu, kad jis tiktų tavo charakteriui.

Pesimistinės nuotaikos siurbia energiją, tad leisk sau prabangą pagalvoti apie gerus dalykus ir būk pati geidžiamiausia viešnia savo gyvenimo šventėje!

Atsikratyk streso

Apie patiriamą stresą organizmas praneša visais įmanomais būdais. Mes jaučiame nerimą, baimę, pyktį, paniką, įtampą, irzlumą, kaltės jausmą, nuotaikų kaitą ir panašiai. Tai emociniai signalai. Daromės nedėmesingos, išsiblaškiusios, stokojam lankstumo spręsdamos problemas, tampam perdėm savikritiškos – tai proto signalai. Dar prisideda fiziologiniai pokyčiai: padidėja kraujospūdis, padažnėja kvėpavimas, vargina prakaitavimas, krūtinės veržimas, galvos ir dantų skausmas, įtampa nugaros ir pečių srityje, silpnumas, nuovargis, pykinimas, apetito praradimas arba padidėjimas, nemiga ir kt. Negana to, pasikeičia ir elgesys: imame daug gestikuliuoti, dažniau rūkyti, vartoti alkoholį ar vaistus, dažnai užsiplieskiame, nekontroliuojame savo elgesio.

Rūpesčių ir įtampos atsikratyti padeda fizinis krūvis. Netgi viena diena sporto klube ar sveikatingumo centre leis pasijusti geriau.

Rūpesčių ir įtampos atsikratyti padeda fizinis krūvis. Netgi viena diena sporto klube ar sveikatingumo centre leis pasijusti geriau.

JEI NETURI LAIKO IR GALIMYBIŲ NUEITI Į SPORTO SALĘ

Šok. Jei suerzino bendradarbė ar supykdė partneris, neverta patirto streso kaupti savyje. Užuot kūrusi kerštо planus, įsitraukusi į barnius ar baudusi prasikaltusius nekalbadieniais, paleisk savo mėgstamą muziką kuo garsiau ir šokdama iškratyk iš savęs visas neigiamas emocijas. Lankstykis ir šokinėk, kol pritrūks kvapo. Pamatysi, pasidarys kur kas lengviau. Galva prašviesės. Nes šokdama gali atsikratyti visko, kas slegia, sugrįžta vidinė pusiausvyra ir ramybė. Ilgiau ir stipriau veikia užsiėmimai šokių studijoje. Ten ne tik išmoksi puikios laikysenos, bet ir atsipalaiduosi psichologiškai, pailsėsi, susipažinsi su naujais įdomiais žmonėmis.

Kvėpuok. Kvėpavimo pratimai – vienas paprasčiausių streso valdymo būdų. Padeda vien jau tai, kad nukreipi mintis nuo įtampą keliančių įvykių ir įsijauti į savo kvėpavimą. Taigi keletą kartų giliai įkvėpk ir iškvėpk. Turėdama laisvesnę minutę, įsitaisyk patogiai kėdėje, užsimerk ir atlik paprastą sąmoningo kvėpavimo pratimą. Visą dėmesį sutelk į kvėpavimą; kvėpuok laisvai, patogiu ritmu; pajusk, kaip įkvepiamas vėsus oras užplūsta šnerves, plaučius, pasklinda po visą kūną ir sušilęs pamažu iškvepiamas lauk.

Įtempk raumenis. Pastebėta, kad norint atpalaiduoti raumenis pirmiausia reikia juos įtempti. Atliekant šiuos pratimus, paeiliui po 5 sekundes įtempiamos ir atpalaiduojamos tam tikros raumenų grupės.

- Ritmingai įkvėpdama ir iškvėpdama įtempk tam tikrus raumenis. Pirmiausia sugniaužk kumščius ir įtempk visus rankų raumenis. Atpalaiduok. Paskui surauk kaktą. Tuo pat metu kiek įmanoma labiau atlošk galvą ir lėtai suk ratu. Paeiliui įtempk visus veido raumenis: antakius, lūpas, liežuvį, žandikaulį. Atpalaiduok.

- Išriesdama nugarą giliai įtrauk oro. Trumpam sulaikyk kvėpavimą. Atsipalaiduok.
- Pėdas užriesk, pirštus aukštyn, blauzdas įtempk ir stebėk įtampą. Atpalaiduok.
- Nulenk žemyn kojų pirštus, tuo pat metu įtempk blauzdas, šlaunis ir sėdmenis. Atpalaiduok.

Viskas kartojama iš eilės 5–7 kartus.

Atlik kryžminius pratimus. Jie skatina abiejų smegenų pusrutulių sąveiką. Nenusimink, jei iš pradžių sunkiai seksis. Tai – ženklas, kad stresas trukdo kairiajam ir dešiniajam smegenų pusrutuliams bendradarbiauti.

- Atsistok tiesiai. Pakelk dešinį kelį ir paliesk jį kaire alkūne. Tuo metu dešinę ranką atmesk atgal.
- Vėl atsistok tiesiai. Pakelk kairį kelį ir paliesk jį dešine alkūne. Tuo metu kairę ranką atmesk atgal.

Pratimus kartok kelis kartus norimu tempu. Po kurio laiko puikiai pavyks.

Netinginiauk namuose. Jei atsibodo ir įkyrėjo ne tik sporto salė, bet ir visi pratimai, galima šį bei tą išbandyti ir įprastoje aplinkoje.

- Namų ruoša. Plušant namuose normaliu tempu galima sudeginti apie 160 kalorijų per valandą. O jei imamės sunkesnių darbų, pavyzdžiui, nuvalome langus ar perstumdome baldus, galime sudeginti ir porą šimtų. Didelė nauda raumenims, jei siurbdama dulkes, lygindama drabužius ar valydama langus kartkartėmis juos įtempsi. Be to, džiaugsies matydama spindinčius švara, sutvarkytus namus.
- Apsipirkimas. Sudeginsi 150–300 kalorijų, jei į parduotuvę eisi pėsčiomis, o dideliuose prekybos centruose nesinaudosi eskalatoriumi ar liftu. Į naudą ir raumenims, ir nuotaikai. Vaikščiodama stiprinsi

kojas ir sėdmenų raumenis, o nešiodama krepšius su pirkiniais – rankas. Nepraleisk progos įtempti raumenis siekdama prekės viršutinėje lentynoje ar pritūpdama ką nors pasiimti iš apatinės. O įsigijusi ką nors naujo sau, tiesiog pasidžiauk.

- Aplinkos tvarkymas. Tvarkydama aplinką, veją, gėlyną, sudeginsi 300 kalorijų per valandą. Kasdama, šluodama, kaldama plaktuku stiprinsi viršutinę kūno dalį, o vaikščiodama nelygiu paviršiumi, ravėdama – kojų raumenis. Be to, dirbant lauke sunaudojama daugiau energijos ir veikla ne taip greit pabosta. Pagerėja nuotaika, sumažėja įtampa.

Nesiek tobulybės

Sukis, kaip nori, bet tobulybės vis tiek nepasieksi. O ir kam to reikia? Dažnai trokšdami gauti geriausia sunaikiname tai, ką jau turime. Daugelis moterų sau kelia pernelyg didelius reikalavimus: neva neužtenka tik gerai dirbti ir užsidirbti, reikia dar turėti tobulą figūrą, palaikyti idealią švarą namuose, puikiai išauklėti vaikus ir t. t.

Jeigu nuolat jautiesi nepatenkinta savo veiklos rezultatais arba esi nusivylusi žmonėmis, su kuriais gyveni arba dirbi, tikėtina, kad įsipainiojai į perfekcionizmo pinkles.

Jeigu nuolat jautiesi nepatenkinta savo veiklos rezultatais arba esi nusivylusi žmonėmis, su kuriais gyveni arba dirbi, tikėtina, kad įsipainiojai į perfekcionizmo pinkles. Perfekcionistės dažniausiai kamuoja dvejopi jausmai: noras viską padaryti gerai ir baimė ką nors padaryti blogai, suklysti. Jos ir pasitiki savimi, ir abejoja. Prie šių emocijų prisideda ir įtampa, frustracija, liūdesys, pyktis.

Emocinis stresas, kurį sukelia tobulybės siekimas ir nuolat persekiojanti nesėkmės nuojauta, tampa pavojingų psichologinių sutrikimų

priežastimi. Užgęsta šviesa tunelio gale, apgaubia depresijos sutemos, ypač tas, kurios negali atsikratyti minties, kad yra nepakankamai geros. Tos, kurios matė panašias būsenas savo šeimoje, deja, imuniteto neįgyja, jos turi dar didesnį polinkį susirgti depresija. Dar prieš gerą dešimtmetį psichologų atlikti tyrimai parodė, kad perfekcionizmas skatina valgymo sutrikimus. Ir išgydyti ponią tobulybę daug sunkiau.

Emocinis stresas, kurį sukelia tobulybės siekimas, tampa pavojingų psichologinių sutrikimų priežastimi. Apgaubia depresijos sutemos.

Kartais perfekcionistėms sunkiau iškęsti ne savo, o kitų žmonių netobulumą. Kaip turėtų būti baisu ir vieniša aplinkui matant vien neatsakingus, netvarkingus, nepareigingus žmones. Tačiau, jei reikalauji, kad tobuli būtų kiti, vadinasi, sergi lengvesne perfekcionizmo forma. Ji rečiau sukelia depresiją ar nerimą nei tais atvejais, kai reikalauji nepaprastų savybių iš savęs.

Kai kurie žmonės iš prigimties yra perfekcionistai. Jau vaikystėje tos pačios šeimos atžalos gali elgtis skirtingai: vienam niekada nereikia priminti, kad švariai nusiplautų rankas, susitvarkytų žaislus ar iš vakaro susiruoštų į mokyklą, kitam – sakyk nesakęs. Perfekcionizmui suvešėti padeda tėvai arba vienas iš jų, kuris vaikui buvo autoritetas. Pavyzdžiui, mergaitei, kurią tėvai vaikystėje gyrė dėl gero elgesio, pasiekimų, bet visada su išlyga, kad kitą kartą galėtų labiau pasistengti, tobulybės siekimas pasėjamas daug giliau į širdį nei to negirdėjusiai. Ji užaugo manydama, kad turi nuolat stengtis įsiteikti suaugusiems ir sau pačiai.

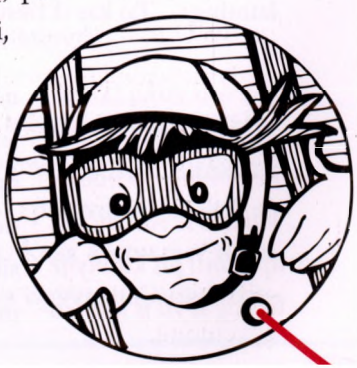
Perfekcionizmo priežastis gali būti ir gyvenimo chaosas, ypač patirtas vaikystėje ar paauglystėje. Tėvų skyrybos, kraustymasis iš vienos vietos į kitą, finansinės krizės, ligos ir noras išsilaikyti nestabilioje aplinkoje paskatina įvesti tvarką savo netvarkingame gyvenime. Kontroliuoti bent tai, kas įmanoma: labai gerai mokytis, puikiai atlikti visus darbus, sutvarkyti namus, nepriekaištingai atrodyti. Tai lieka visam gyvenimui.

Jei nori atsikratyti perfekcionizmo, turi suvokti, kas verčia elgtis tobulai. Kiekviena turime tam tikrą nuomonę apie save, kitus žmones ir pasaulį apskritai. Tai veikia mūsų jausmus, mintis ir pasirinkimus. Perfekcionistė mąsto taip: „Jei padarysiu tai tobulai, pagaliau būsiu mylima, laiminga, galėsiu gyventi ramiai.“ Tačiau tuoj pat papriešta rauja sau: „Jeigu suklysiu, bus baisu, pasirodysiu tikra nevykėlė, kvailė, netikša.“ Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kas neatitinka turimų įsitikinimų arba jiems prieštarauja. Pavyzdžiui, jeigu savo namuose stengiesi tobulai atlikti visus namų ruošos darbus tikėdamasi, kad namiškiai tai įvertins, o jie net nepastebi, nebesistenk dėl kitų, daryk tik tai, kas tau pačiai atrodo naudinga ir reikalinga. Žinomas toks atvejis: moteris išsivadavo nuo depresijos, kai išanalizavusi savo blogos savijautos priežastis liovėsi lyginti patalynę ir kasdien valyti dulkes. Kai leidi sau būti netobulai ir myli save tokią, gyventi pasidaro daug paprasčiau.

Jeigu tavo gyvenimo taisyklės trukdo tapti tuo, kuo norėtum, kenkia vidinei pusiausvyrai, reikėtų elgtis kitaip. Pavyzdžiui, jeigu manai, kad darydama viską tinkamai sulauksi pripažinimo, tai ir lauk jo, bet nenorėk, kad jis atsirastų šią akimirką.

Pagalvok, ką galėtum pakeisti savo gyvenime, ką galėtum daryti kitaip ir dėl ko pasijustum geriau. Tik supratusi, ko tau trūksta arba kur link turėtum keistis, galėsi nukreipti savo energiją ta linkme.

Jeigu labai vertini kitų žmonių nuomonę, paklausk savęs, pagalvok, ar pati gali įsivertinti, koks tavo poelgis ar darbas yra blogas, o koks geras. Jei sugebi, tau nereikia kitų žmonių pritarimo, kad jaustumeisi gera darbuotoja ar sutuoktine.



Pabūk spontaniška, nieko neplanuok – tiesiog leiskis laisvai nešama laiko tėkmės, džiaukis kiekviena pragyventa minute, juk tu

puikiai žinai, kurios užduotys yra iš tiesų svarbios, o kurios – ne. Todėl gerai pasvarstyk, kas gyvenime tau svarbiausia, – tą sritį ir tobulink, o kitoms neskirk tiek daug dėmesio. Ir niekada nelygink savęs su kitais, nes visada atsiras toks žmogus, kuriam seksis geriau: jis bus protingesnis, geresnis, gražesnis. Kam lygintis su juo ir nervintis? Pamilk pagaliau save tokią, kokia iš tikrųjų esi – su visais privalumais ir ydomis. Jei paisysi šių patarimų, patirsi atsipalaidavimą, laisvės pojūtį, pasitikėjimą savimi, vidinę ramybę, įsigysi tikrų draugų ir gebėsi džiaugtis gyvenimu.

Pasirūpink, kad nepristigtum laimės hormonų

Laimė nėra objektyvus dalykas, kaip ir garbanoti plaukai ar aukštas ūgis. Laimė labai subjektyvi. Kartais viską turinti moteris jaučiasi nelaiminga, o nuolat vaikais ir vaikaičiais besirūpinanti jos kaimynė tiesiog švyti iš laimės.

Laimės jausmas kur kas labiau priklauso nuo to, kas vyksta tavo viduje. Ir net likimo posūkiai ir vingiai – artimo žmogaus netektis ar laimėjimas loterijoje – mažai veikia subjektyvų laimės jausmą. Jaunystė, grožis ir turtas – malonu, tačiau jauna, graži ir turtinga nebūtinai yra laiminga... Tai kas iš tiesų yra ta laimė? Ar galime susikurti ją pačios?

Kartais viską turinti moteris jaučiasi nelaiminga, o nuolat vaikais ir vaikaičiais besirūpinanti jos kaimynė tiesiog švyti iš laimės.

Už laimės ir pilnatvės pojūtį mūsų organizme atsakingi endorfinai – hormonai, kurių molekulinė struktūra panaši į morfino, veikliosios opiumo medžiagos, sukeliančios euforiją. Jei ne endorfinai, visas mūsų gyvenimas būtų nesibaigianti kančia. Kai sportuojame, klausomės mėgstamos muzikos, leidžiame laiką puikioje

kompanijoje, mėgaujamės skaniu maistu ar gėrimu, saulės šviesa kambaryje ar bangų mūšos ritmu, šie hormonai gaminasi ypač aktyviai. Taigi kasdienę laimės porciją susikurti palyginti nesunku. Nedidelės pastangos, bet ir efektas trumpalaikis – po kurio laiko laimės pojūtis išgaruoja it eteris.

LAIMĖS RECEPTAI

KAD LAIMĖS JAUSMAS BŪTŲ PATVARESNIS, PSICHOLOGAI REKOMENDUOJA:

- lavinti bendravimo įgūdžius;
- užmegzti daugiau artimų, nuoširdžių santykių;
- gyventi su artimu žmogumi ir juo rūpintis;
- susigalvoti prasmingą tikslą ir mėgautis kiekvienu žingsneliu, priartinančiu prie jo;
- pastebėti mažus dalykus ir jais džiaugtis (mėnesiena, pirmu žiedu, vaiko šypsena);
- įsivaizduoti gražią ateitį;
- būti gamtoje;
- padėkoti kam nors – bent jau mintyse;
- būti gerai aplinkiniams;
- nežeminti kito žmogaus, neironizuoti ir nesišaipyti.

Kasdien suteik sau džiaugsmo. Stenkis tolygiai paskirstyti savo darbus per visą savaitę – tada atsikratysi spaudimo ir pačios susikuriamo streso. Kasdien kuo nors save pradžiugink, pavyzdžiui, susitik su drauge, pusvalandį paskaityk ar pasivaikščiok. Kelis kartus per dieną pagalvok apie džiaugsmo akimirkas, kurias teks išgyventi. Patirsi džiugesį, nuotaika pasitaisys, tapsi energingesnė.

Prisimink laimingas akimirkas. Kada jauteisi puikiai, buvai patenkinta savimi? Kur tuo metu buvai? Kokia poza sėdėjai, gulėjai ar stovėjai? Pasak psichoterapeutų, atgaivinę malonių akimirkų prisiminimus galim gerai pasijusti čia ir dabar.

Įsigyk augintinį. Liūdesį, depresiją ir net sunkias ligas įveikia... naminio gyvūnėlio meilė. Jei vis pasvajodavai apie šuniuką, kačiuką ar triušelį, ruduo yra tinkamas metas įsigyti keturkojį draugą. Stebėdama jo nerūpestingą gyvenimą, pamirši savo vargus.

LAIMĖS TEIKIANČIŲ MAISTO PRODUKTŲ DEŠIMTUKAS

Mitybos ekspertai nustatė, kad dėl tam tikrų cheminių reakcijų smegenyse tinkamas maistas gali palaikyti gerą nuotaiką.

Bananai garsėja kaip geros nuotaikos vaisiai Nr. 1, nes jie itin skatina serotonino gamybą. O juose esanti augalinė medžiaga katecholaminas padeda apsiginti nuo streso.

Ananasai patenka į laimės dešimtuką ne tik dėl to, kad skatina serotonino gamybą, bet ir dėl žvalinančio vitamino C.

Aitriosios paprikos kuo aštresnės, tuo daugiau geros nuotaikos (tinka ir ne tokios aštrios). Organizmas, „gailėdamas" nudeginto liežuvio, išskiria į kraują daug endorfinų (laimės hormonų).

Avižiniuose dribsniuose esantys vitaminai B1 ir B6 suteikia mums energijos ir gyvenimo džiaugsmo. Kadangi avižiniai dribsniai priskiriami prie vadinamųjų kompleksinių angliavandenių, jie palaiko pastovų cukraus kiekį kraujyje ir neleidžia nuotaikai svyruoti.

Anakardžių riešutų sauja kaipmat pakelia nuotaiką, nes tuo pasirūpina laimės jausmą sukelianti medžiaga triptofanas.

Kakava – geros nuotaikos šaltinis, nes joje yra teobromino, bet to, ji skatina serotonino gamybą smegenyse.

Bulvės – idealus maistas, kai krinta nuotaika ir darbingumas. Atgauti jėgas ir energiją padeda jose esantis krakmolas.

Sūris dėl brandinimo procese atsiradusio fenilalanino gali sukelti net euforiją.

Kava – idealus gėrimas pradėti dieną su gera nuotaika. Kavos pupelėse esantis kofeinas skatina serotonino gamybą. Tačiau per didelis kiekis kavos (daugiau kaip 3 puodeliai per dieną) gali paveikti priešingai – didina nervingumą.

Meduje esantys angliavandeniai padeda greitai atgauti pusiausvyrą ir atsipalaiduoti. Be to, labai padeda nuo nemigos.

Ypatingas patarimas. Pabandyk bent dieną per savaitę nieko nevalgyti. Gera nuotaika garantuota. Nors kartą badavę žmonės žino, kad po tam tikro laiko apima pakili nuotaika. Mat kūnas nori padėti geriau pakelti tariamą badą. Todėl išskiria didelius kiekius laimės hormono serotonino, kuris cirkuliuoja smegenyse.

MAISTO PRODUKTAI, KURIE JAUTRIEMS ŽMONĖMS GADINA NUOTAIKĄ

Vaisiniai guminukai, ledinukai ir panašūs saldumynai, kurie dažomi geltonai, naudojant dažomąją medžiagą tartraziną (E102), gali išvesti iš pusiausvyros medžiagų apykaitą ir sukelti dirglumą, nerimą.

Kokteilių vyšnios, dažomos raudonai naudojant dažiklį eritroziną (E127), gali sukelti agresiją.

Koloje daug fosfatų, sukeliančių stresą, dėl to gali sutrikti koncentracija, subjurti nuotaika.

Į fasuotą duoną dedama konservanto kalcio propionato (E282), kuris sutrikdo ramų miegą ir sukelia blogą nuotaiką.

Dešroje esantys nitritai kelia nerimą ir galvos skausmą.

Saldikliai, ypač aspartamas, priklauso prie didžiausių geros nuotaikos žudikų. Jis panašus į organizmui būdingą hormoną ir tiesiogiai veikia smegenis. Galimi padariniai: galvos svaigimas ir nerimas.

Nebijok apkalbų

Pavydėti ir džiaugtis kitų nesėkme negražu, o štai kartais ką nors apkalbėti netgi naudinga – taip tvirtina psichologai. Taip atsikratoma neigiamų emocijų, sužinoma pašnekovo nuomonė, patenkinamas smalsumas, gaunama daugiau informacijos.

Pavydėti ir džiaugtis kitų nesėkme negražu, o štai kartais ką nors apkalbėti netgi naudinga. Taip atsikratoma neigiamų emocijų, sužinoma pašnekovo nuomonė, patenkinamas smalsumas.

Anot antropologijos tyrinėtojų, moterys apkalbinėdavo viena kitą visais laikais. Menkindamos varžovių socialinę padėtį, pasakodamos apie jas melagingas ir negražias istorijas, jos siekdavo pačios atrodyti geresnės, pranešti klausytojoms apie savo patrauklumą ir kilmingumą. Tai – negražioji apkalbų pusė. Bet yra ir kita. Apkalbinėjimas padeda atsirinkti bendraminčius. Sutartinis kieno nors kaulelių narstymas sukuria draugystės iliuziją ir padeda apsispręsti, ar esi verta priklausyti šių žmonių draugijai. Ir nesvarbu, kas apkalbamas ir dėl ko. Svarbu – pats veiksmas.

Kiekviena apkalbų rato dalyvė gauna naudos sau. Lengviau orientuojasi situacijoje: kas ir su kuo draugauja, kas su kuo kariauja, kuo galima pasitikėti, o kuo ne, kas yra mėgstamas, o kas gal net nekenčiamas. Net jei apkalbų sudarytas vaizdas iškreipia realybę, vis viena į jį įsižiūrėti verta, nes jis paaiškina tos aplinkos bendravimo ir elgesio taisykles. „Žinai, Nijolė ir mano vyrą bandė kabinti, ir nebe pirmą kartą. Tai aš

daugiau nebenoriu jos pažinti," – ši informacija visų pirma perspėjimas, kad tos, kurios elgsis panašiai, irgi sulauks apkalbų, o ši bendra pažįstama (Nijolė) gali būti pavojinga ir jų šeimai.

Apkalbos apibūdina ir pačią kalbėtoją. O iš to, kokios apkalbos labiausiai nepatinka ar net žeidžia, gali geriau pažinti save. Gal šnekos apie aprangos stilių, apie neleistiną flirtą, apie šeimos paslaptis ir panašiai? Pagalvok, kodėl negali ramiai kai kurių apkalbų klausytis, joms pritarti, o gal net bjauriesi tokia „liežuvio mankšta"? Nusiraminus reikėtų pagalvoti apie priežastį, kuri išprovokavo tokias stiprias emocijas. Galbūt po kelių dienų gandų skleidėjai pajusi net dėkingumą, kad privertė įsigilinti ir geriau pažinti save. Gal įniršis išgirdus, kaip kas nors, pats būdamas toli gražu neidealus, aptarinėja kito trūkumus, padės pamatyti, jog ir pati nori visiems ir visada atrodyti ideali.

Vaikai mėgsta apkalbėti likimo nuskriaustus bendraamžius, o suaugusieji elgiasi atvirkščiai. Jų apkalbų prožektorius nukreiptas į tuos, kurie šaunesni ir daugiau pasiekę gyvenime, yra žymūs arba populiarūs. Į tuos, kurie daug jėgų atiduoda darbui, ką nors naudinga nuveikia. Taip elgiamasi ne tik siekiant juos pažeminti, bet ir dėl to, kad norima bent kalbomis prie jų priartėti. Jei pati esi išsiskirianti iš minios, prisimink, kad pasiekimus ir šlovę visada lydi apkalbos. Todėl neatiduok visų jėgų pergalėms, pasilik bent truputį energijos, kad galėtum ramiai reaguoti į gandus.

Jeigu nesibaigiančios apkalbos tave nuvargino, parašyk apie jas dienoraštyje, kad vėliau išanalizavusi galėtum padaryti išvadas: apie ką kalba draugės, bendradarbiai, koks tavo elgesys galėjo juos išprovokuoti, ar ši situacija gali būti kam nors naudinga. Ištyrinėjus tokius užrašus nurims emocijos, bus lengviau nuspręsti, kaip elgtis toliau. Be to, tai puiki medžiaga būsimai knygai.

Flirtuok su rudeniu

Į flirtą reikėtų žiūrėti kaip į žaidimą, turintį savo taisykles, ribas ir vienintelį tikslą – patirti malonumą. Tačiau suaugusieji – daug prastesni žaidėjai negu vaikai, jie žaisdami nemoka mėgautis, neskiria žaidimo nuo tikrovės ir susipainioja. Flirto paskirtis – parodyti, kad patinkate vienas kitam. O kaip flirtuoti su kone prasčiausią reputaciją turinčiu metų laiku, kai viskas aplinkui vysta, tolsta, temsta, šąla, drumsčiasi? Ką daryti, kad susigrąžintum vasaros energiją ir praskaidrintum rudens dieną? Nieko nėra neįmanoma.

Būk aktyvi. Jei tik sėdėsi ar gulėsi įsistebeilijus į televizorių, energijos nepadaugės. Kad ir kaip tingėtum, prisiversk ką nors nuveikti. Išeik ir neskubėdama pavaikštinėk gražiai apšviestu senamiesčiu, pašiurenk kojomis sudžiūvusius lapus. Net jei lauke šalta, apsirenk šiltai ir vis tiek išeik pasivaikščioti. Mažiausiai pusvalandį kasdien. Judėjimas ir saulės

šviesa skatina laimės hormono serotonino gamybą. O tamsiuoju metų laiku smegenys jo nepasigamina pakankamai. Tada jos daugiau gamina melatonino, kurio paskirtis – nuotaiką gadinti.

Jei yra galimybė, nueik į baseiną ir pasimėgauk aplink tave srūvančia vandens bei jo atspindžių energija, ypač kai lauke – rudens dargana. Matysi, po pasiplaukiojimo būsi energinga dar keletą valandų.

Paljsk po dušu. Tai bene pats greičiausias būdas įkrauti savo baterijas. Šiltos vandens srovės energiją, užliejusią kūną, išsaugok apsiliedama šaltu vandeniu – tokiu šaltu, kokį tik gali pakęsti. Įrodyta, kad po tokios terapijos retai kas nepajunta energijos antplūdžio.

Pažaisk su augintiniu. Ne tik jis, bet ir tu po dūkimo jausiesi energingesnė ir laimingesnė.

Dažniau apsikabink su artimu žmogumi. Bėgant metams apsikabinimų poreikis net didėja. Jei neturi kas apkabintų, apsigaubk šiltu pledu, jaukiai įsitaisyk pamėgtame fotelyje ar supamajame krėsle.

Dieną pradėk pasipuošusi. Net jei neturi tam noro ir jėgų – prisiversk. Nustebinsi ne tik save, bet ir grožio netenkantį rudenį. Tai gali suteikti naujų jėgų.

Dieną pradėk pasipuošusi. Net jei neturi tam noro ir jėgų – prisiversk. Nustebinsi ne tik save, bet ir grožio netenkantį rudenį. Tai gali suteikti naujų jėgų. Jei veidrodyje save matysi susivėlusią, susisupusią į palaikį chalatą, kurio vis neprisiruoši išmesti, įsispyrusią į nuklypusias šliures, tikėtina, kad taip tą dieną ir jausies. Jei pasipuoši ir pasitempsi, tikrai būsi laimingesnė. Psichologai teigia, kad moterys, kurios puošiasi ilgai ir kruopščiai, jaučiasi daug laimingesnės nei tos, kurioms įšokti į išeiginius drabužius tereikia keliolikos minučių. Negaištančios laiko puošimuisi, neskiria laiko ir komplimentams. Komplimentams sau – pasimėgavimui, kad pati sau patinki ir gerai jautiesi.

Ir pamiršk pilką, juodą ar rudą spalvas. Nesvarbu, kad šiuo metu jos madingos. Užsirišk ryškios šiltos spalvos šaliką, užsimaukšlink linksmą

kepurę, apsivilk raudoną (ar kitos ryškios spalvos) lietpaltį arba striukę su tokiu rimtumu ir atsakomybe, tarsi vykdytum bespalvės gatvės skaidrinimo misiją.

Pakeisk išvaizdą, šukuoseną, persidažyk plaukus kita spalva. Išorės pasikeitimai padeda keisti ir savo vidų.

Atkreipk dėmesį į savo laikyseną. Kuo geresnė nuotaika, kuo labiau pasitiki savimi ir jauti savo vertę, tuo geresnį įspūdį darai kitiems. Ir priešingai – kai blogai jautiesi, pečiai nusvyra, susikūprini, žvilgsnį įbedi į žemę. Taip kiekvienam į tave pažvelgusiam praneši, kad tau prastai sekasi. Kūnas ir siela glaudžiai susiję, todėl reikėtų kontroliuoti savo laikyseną: įtempk pilvo raumenis, išlygink kaktą, pakelk galvą, ištiesink pečius ir nugarą. Tai padariusi iš karto pajusi, kad energija laisviau teka kūnu, neigiamos mintys dingsta. Jeigu per visą dieną kūnas vis grįžta į „nereprezentacinę" padėtį, primink sau apie tai. Pavyzdžiui, priklijuok raštelį prie kompiuterio, rašomojo stalo arba šaldytuvo.

Klausykis muzikos. Tai – puikus startas bėgant emocinio pakilimo taku. Ir nebūtinai tik solidi klasika, nors jos poveikis ištyrinėtas plačiausiai. Užklupus niūriai nuotaikai, nepatariama pulti klausytis džiugių dainų – jos gali paveikti blogiau, nei tikėjaisi. Verčiau iš pradžių pasiklausyti kūrinių, visiškai atitinkančių emocinę būseną, ir tik tada palengva pereiti prie šviesesnių ir skaidresnių.

Įvairi muzika veikia skirtingai. Pavyzdžiui, sunkusis rokas skatina susvetimėjimą, priešiškumą, liūdesį. Kantri muzikos ritmai gali net sukelti į depresiją panašių simptomų. Klasika nuteikia pakiliai ir kartu atpalaiduoja. Ja pasimėgauti turi daugiausia galimybių. Juolab kad rudenį visuose didžiuosiuose miestuose užverda kultūrinis gyvenimas. Bent vieną vakarą per mėnesį reikėtų apsilankyti koncertų salėje ar operoje. Įsitaisyti kuo arčiau scenos, kad būtų galima pasimėgauti ne tik muzika, bet ir aktorių vaidyba, atlikėjų ekspresija, režisieriaus bei dailininkų fantazija.

Tyrimai rodo, kad klausydamiesi muzikos (nesvarbu, kokio tempo) net bėgikai bėga greičiau. Taigi, jei muzika netrukdo dirbti, klausykis savo mėgstamų įrašų. Jei trukdo – niūniuok savo mėgstamas melodijas per pertraukas. Tai daug sveikiau ir veiksmingiau nei rūkymas ir greičiau padeda atgauti jėgas. Gali ir pati padainuoti. Bet ką. Ir nesvarbu, kad neturi tobulos klausos ar skambaus balso, kad nepameni žodžių ir tik niūniuoji melodiją, vis tiek – tai universalus būdas pataisyti nuotaiką. Muzikinė improvizacija, kad ir be žodžių (lia lia lia, šubi dubi du, ta ra ram), skatina kūrybiškumą, moko laisviau reikšti mintis ir emocijas.

Muzikos klausymasis prieš miegą gali tapti patikimu nuo nemigos saugančiu ritualu. Tam idealiai tinka instrumentinė, raminanti muzika ar melodija su gamtos garsais (jūros ošimu, paukščių čiulbėjimu). Tokia muzika vietoj žadintuvo taip pat padėtų švelniai pabusti, nesukeltų tokio streso, kokį sukelia šaižus žadintuvo čirškimas.

Anksčiau kelkis. Nuo rudens depresijos labiau kenčia vadinamosios pelėdos (kurios ilgai vakaroja, o rytą negali atsibusti, vos įstengia atsikelti). Nebijok net ir 5–6-os valandos ryto. Tai laikas, kai gimsta daug gerų idėjų, sprendimų, nes mūsų smegenyse šiuo metu aktyvus darbymetis. Keltis reikia po 5–6 minučių nuo prabudimo, nes jei paskui apims miegas ir atsikelsi vėlai, būsi nedarbinga ir neaktyvi. O ir diena smarkiai sutrumpės.

Gerk žolelių arbatą. Jei į ilgą rudens vakaronę atsliūkins neprašytas svečias – nerimas, pavaišink jį vasaros žolynų arbata: apynių, melisų ir ramunėlių. Šios žolelės veikia raminamai, atpalaiduoja ir padeda šalinti šlakus. Gerk šiltus gėrimus. Ir ne tik įprastą kavą ar arbatą. Prisimink galbūt vaikystėje mėgtą kakavą, karštą šokoladą, kurį gali pati pasidaryti iš grietinėlės, vanilės ir juodojo šokolado. Arba spanguolių arbatą. Eksperimentuok. Nusipirk arbatos ar kitokių gėrimų receptų knygą. Gali pasiieškoti receptų internete ar sužinoti iš savo draugių.

VIETOJ EPILOGO

Ruduo nėra išskirtinis metų laikas, tai tik vienas iš metų laikų. Jo grožis ir spalvos – savitos. Pirmiausia jis tik vos paspalvina lapus, vėliau įsismaginęs nutaško įvairiomis spalvomis, o paskui viską nuplėšęs palieka nuogai akistatai. Atsiskleidžia tikrasis grožis. Aiškiai matyti, kas, kaip ir iš ko sukurta. Nebeprisidengusi greitai praeinančiu grožiu, gamta skelbia tiesą apie save. Vijokliai nebeslepia plyšių suskilusioje sienoje, o kažkada medžiuose čiauškėjusią gyvybę primena tik tuščio lizdo draiskalai. Krūmai be lapų atrodo dygliuoti, o kadaise viliojusią žalią pievelę, dabar įmirkusią ir pažliugusią, norisi apeiti dideliu lankstu..

Moteris su gamta susijusi labiau nei kuris kitas jos kūrinys. Todėl akistata su gyvenimo rudeniu, patinka tai ar nepatinka, atskleidžia tikrąją moters esmę. Rudenio niūruma ir Vėlinių žvakelės primena, kad mirsime, kad gyvenimas – ne nuolat besitęsianti šventė. Gąsdina galimybė prarasti tai, ką branginom. Tokios nuojautos gelia širdį, išspaudžia ašarą ar net visą jų srautą. Vienos, susidūrusios su savo baimėmis, liūdesiu ir bauginančia perspektyva, gūžiasi ir dairosi, į ką galėtų atsiremti, ant kieno peties išsiverkti, kieno ausiai savo nerimą patikėti. Kitos, per visus savo metų laikus ėjusios savarankiškai, į nieką nesidairydamos, dar ir kitus paremdamos, į rudenį žengia žvaliai, smalsiai stebėdamos aplinkui ir savyje vykstančius pokyčius.

Susitikime su savuoju rudeniu. Įsižiūrėkime į vidinius duburius, kurių gelmėse nuo kitų ir savęs slėpėme baimes, liūdesius, depresiją, mirties neigimą. Apsižvalgykime ir aplinkui, pamatykime ir įvertinkime tuos, kurie mus į rudenį atlydėjo – artimuosius, draugus, kolegas. Pažvelkime į pasaulį plačiai atmerktomis akimis, atviromis mintimis ir jausmais.

Tik negalvokite, kad raginu nebijoti ir į viską žvelgti vien optimistiškai. Tai neįmanoma, dvelktų saviapgaule. Kviečiu matyti savo pasaulį

tokį, koks jis yra – su pradžios džiaugsmu ir pabaigos liūdesiu. Kiekviename gyvenimo epizode atrasti prasmę, gyvenimo pamokas gretinti su psichologų įvardytais dėsningumais. Sužinoti tiesą apie save. Nesvarbu, kokią, gal net nelabai patrauklią, bet užtat – tikrą. Tiesa neleis savęs žeminti, sukti akis nuo savo atvaizdo veidrodyje, gūžtis nuo apkalbų, drebėti prieš stipresnį, sugniužti. Ne visada tai bus lengva ir smagu. Bet juk nė viena laumė prie tavo lopšio nepažadėjo, kad pavasaris ar vasara tęsis amžinai.

Nė viena laumė prie tavo lopšio nepažadėjo, kad pavasaris ar vasara tęsis amžinai.

Visoms moterims noriu palinkėti nepasiduoti rudens melancholijai. Yra laikas švęsti ir laikas, skirtas ramybei ir apmąstymams. Be pavasario nebūtų vasaros, be vasaros – rudens. Todėl ar verta kurį nors metų laiką sureikšminti? Nusišypsok savo gyvenimo rudeniui ir susipažindama prisistatyk: „Esu vidutinio amžiaus moteris ir tuo labai didžiuojuosi!“

Čekuolienė, Edita

Če-103 Flirtas su rudeniu : moterų knyga / Edita Čekuolienė ; [dailininkė Asta Puikienė]. – Vilnius : Tyto alba, 2013. – 439, [1] p. : iliustr.

ISBN 978-9986-16-975-8

„Flirtas su rudeniu“ – knyga, skirta moterims, peržengusioms keturiasdešimtmečio slenkstį, jau paauginusioms ar net užauginusioms vaikus, todėl daugiau dėmesio galinčioms skirti savo poreikiams. Šis gyvenimo tarpsnis – didelių pokyčių metas. Keičiasi kūnas ir jausmai, santykiai su artimiausiais žmonėmis ir draugais – ne visada lengva su tuo susitaikyti. Kaip elgtis mamai, tapusiai anyta arba uošviene, jauna močiute? Kaip susitaikyti su „ištuštėjusiu lizdu“, kai namus palieka vaikai? Ką daryti, kai tėvams reikia vis daugiau globos? Skyrybos, nedarbas, ligos, netektys – nelengvos gyvenimo akimirkos, bet ir tada galima nesugniužti, jei moki rasti išeitį ir padėti sau. Be to, yra daugybė gyvenimo džiaugsmų ir malonumų, kuriuos atrasti gali tik dabar, tereikia geriau pažinti save ir nepražiopsoti gyvenimo siūlomų progų. To ir moko ši knyga.

UDK 159.922.1-055.2

EDITA ČEKUOLIENĖ

Flirtas su rudeniu

Moterų knyga

Autorės nuotrauka viršelyje – *Nelės Chomičiūtės*

Dailininkė *Asta Puikienė*

Redaktorė *Eglė Bielskytė*

Tiražas 2 500 egz.

SL 1686. 2013 09 16

Išleido „Tyto alba“, J. Jasinskio g. 10, LT-01112 Vilnius,

tel. 249 74 53, info@tytoalba.lt

Spausdino UAB BALTO, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Edita Čekuolienė – didelę darbo patirtį turinti psichologė, rašo straipsnius, veda seminarus, dėsto psichologiją keliose aukštosiose mokyklose. Knygos „Psichologijos žiupsnis ant kasdienybės“ autorė ir knygos paauglėms „Nuo ančiuko iki gulbės: mergaičių knyga“ bendraautorė.

„Flirtas su rudeniu“ – knyga, skirta moterims, peržengusioms keturiasdešimtmečio slenkstį, jau paauginusioms ar net užauginusioms vaikus, todėl daugiau dėmesio galinčioms skirti savo poreikiams. Šis gyvenimo tarpsnis – didelių pokyčių metas. Keičiasi kūnas ir jausmai, santykiai su artimiausiais žmonėmis ir draugais – ne visada lengva su tuo susitaikyti. Kaip elgtis mamai, tapusiai anyta arba uošviene, jauna močiute? Kaip susitaikyti su „ištuštėjusiu lizdu“, kai namus palieka vaikai? Ką daryti, kai tėvams reikia vis daugiau globos? Skyrybos, nedarbas, ligos, netektys – nelengvos gyvenimo akimirkos, bet ir tada galima nesugniužti, jei moki rasti išeitį ir padėti sau. Be to, yra daugybė gyvenimo džiaugsmų ir malonumų, kuriuos atrasti gali tik dabar, tereikia geriau pažinti save ir nepražiopsoti gyvenimo siūlomų progų. To ir moko ši knyga.

ISBN 978-9986-16-975-8
TYTO ALBA
9 789986 169758
Galima pirkti tytoalba.lt